ژمارە ١ و ٢
ئەیلول و ت' ٢٠١٠

پزیشک

کۆڤارێکی مانگانەی پزیشکییە

منتدى إقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

ژمارەی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە

Algeria • American Samoa • Andorra • Angola • Anguilla • Antarctica • Antigua and Barbuda • Argentina • Armenia



world diabetes day

November 14

...Venezuela • Vietnam • Virgin Islands • Wake Island • Wallis and Futuna • West Bank • Western Sahara


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)



نەخۆشی شەکرە

سەرووتار

سەرنووسەر

دیاردەی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرلەناوخوێندا کەبەشێوەیەکی بڵاو نەخۆشی شەکرە یان سوکەری پێدەڵێن یەکێکە لەباوترین دیاردەی نەخۆشی باری تەندروستی مرۆڤ وئێستا نەخۆشی شەکرە بەشای نەخۆشیەکان دادەنرێت ووەکومۆرانە مرۆڤ دادەهێزرێنێت وهۆکاری سەرەکی مردن ولەکارکەوتن وبرینەوەی قاچ وکوێربوون وپەککەوتنی گورچیلەیە لەسەرانسەری جیهاندا . ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هۆشداری ئەوەیداوە کەساڵی 2010 ز نزیکەی 220 ملیۆن کەس لەجیهانداتووشی نەخۆشی شەکرەبوونە وزۆربەی ئەو ژمارەیە لە وولاتە هەژارەکانە ولەکۆندا شەکرە نەخۆشی دەوڵەمەندەکان بوو بەڵام ئێستا نەخۆشی هەژارانە بەهۆی ئەو گۆڕانکارانەی لەئاستی گوزەرانی خەڵی ڕوویدا وپێشبینی دەکرێت ساڵی 2030ز ژمارەی تووشبووان بەنەخۆشی شەکرە بگات بە 330 ملیۆن کەس . نەخۆشی شەکرە لەڕاستیدا نەخۆشی نیە بەڵکو دیاردەیە، نەخۆشی هۆکارێکی دیاریکراوی هەیەوبنبڕکردنی هۆکارەکە دەبێتەهۆی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە بەڵام دیاردە هۆکارێکی دیاریکراوی نیەوکۆنیشانەیەوچەند نیشانەیەک بەیەکەوە بێهۆیەکی دیلریکراو دەردەکەوێت، بەمەش ئەگەر مرۆڤ خۆبپارێزێت وپارێزی لەخواردن بکات وشێوازی ژیانی بگۆڕێت ئەگەری تووشبوونی بەدیاردەی شەکرە کەمدەبێتەوەیان ئەگەر تووشی بێت ئەوا درەنگتر دەردەکەوێت .

بەهۆی ئەوهەمووماک وئاڵۆزیانەی شەکرەلەسەرجەستەی مرۆڤ دروستیدەکات وکاردانەوەی ئەوماکانە لەسەرتەندروستی وجەستەودەروونی تاک وکۆمەڵایەتی وپەیوەندی خێزانی و کۆمەڵایەتی وکۆمەڵ وبەزایەچوون وسەرفکردنی ماڵ ودارایی وکات وتەندروستی واپێویستدەکات کەهۆشیاری دروستی سەبارەت بە دیاردەی شەکرە زیادبکرێت وخەڵک هۆشیار بکرێتەوە لەمەترسیەکانی ئەم دیاردەیە بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین کەلەکۆندا جیاوازی تەمەن لەنێوان تاکێک شەکرەی هەبێت ویەکێکیتر شەکرەی نەبێت 10ساڵ بوو واتە ئەوکەسەی شەکرەی هەبوو10ساڵ تەمەنی کورتربوو لەیەکێکی هاوتەمەنی خۆی کەشەکرەی نەبێت بەڵام ئێستا دەرکەوتووە ئەگەرزوودیاریبکرێت وزووچارەسەربکرێت ئەوا ئەو جیاوازییە کەمدەکرێتەوە بۆ کەمتر لە شەش مانگ، کەواتە هۆشیاری دروستی گرنگی وای هەبێت لەهەنگاوەکانی چارەسەرکردنی شەکرە ئەوا پێویست دەکات هەمووهەماهەنگ بین لەبڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی تایبەت بەدیاردەی نەخۆشی شەکرە . گۆڤاری پزیشک بەهۆی هەستکردنی بەو بەرپرسیاریەتیەی کەهەیەتی ولەهەوڵی بۆ ناساندنی خوێنەری کوردی بەودیاردەی نەخۆشیەوڕوونکردنەوەی مانای دیاردەکە وناساندنی ونیشانەکانی وهۆکارەکانی وچۆنیەتی دیاریکردنی وماکەکانی وچارەسەرکردنی وشەکرە لەهەندێ باری تایبەتی وەک لەپیران ومنداڵان . بەپشتئەستوور بەزانیاری نوێ بەو هیوایەی کە گۆڤاری پزیشک وەک هەنگاوێکی سەرەتاوبەردەوام بێت لەبڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی ودروستکردنی دەورووبەرێکی تەندروست کەکاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر تەندرووستی هەموومان دەبێت .

نەخۆشی شەکرە

پێشەکی

نەخۆشی شەکرە نەخۆشیەکی کوێرە ڕژێنەکانە وبەهۆی نەبوونی یان کەمبوونی یان کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین تووشی مرۆڤ دێت، هەموو ئەوەدەزانین کە هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە وپەیوەندی بەهەموو یەکەکانی ناو خانەی لەشی مرۆڤداهەیەونەبوونی دەبێتەهۆی کەمبوونی ماددەی خاوی ووزەدەرپەڕاندن (شەکر) وزیادبوونی وسوودنەبینین لەوشەکرە زیادەلەڕێگای مایتۆکۆندریا (کەمەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لەناو خانە) ولەئەنجامدا کاردانەوەی خراپی ئەو ڕێژە شەکرەزیادەی ناوخوێن لەسەرموولوولە خوێنەکان وهەموولەش ودەرکەوتنی ماکەکان . نەخۆشی شەکرە ساڵانە دەبێتەهۆی مردنی زیاتر لە٤٠٠٠٠کەس لەسەرانسەری جیهاندا وژمارەی تووشبووان بەونەخۆشیە ڕۆژبەڕۆژ ڕوو لەزیادبوونە بەتایبەتی ئەوجۆرەی پێیدەووترێت : شەکرەی گەوران بەهۆی جەنجاڵی وقەرەباڵغی شارەکان وکۆچی بەلێشاولەگووندەکان بۆشارەکان وخۆشگوزەرانی وزۆرخۆری وتەمبەڵی وئیشنەکردن ووەرزش نەکردن وکەمی هۆشیاری دروستی، لەووڵاتی ئێمە عیراقی فیدراڵ بەگوێرەی ڕاپۆرتی وەزارەتی تەندروستی ساڵی ٢٠٠٨ز نزیکەی ١٠,٤ ٪ لەهاووڵاتیانی عیراق لەنێوان تەمەنی (٢٥ تا ٦٥ ساڵی) ڕێژەی شەکر لەناوخوێنیاندا زیاترە لەئاستی ئاسایی، لەووڵاتێکی دراوسێی وەک عەرەبستانی سعوودی ١٧ ٪ دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەڵام دەبێت ئەو ڕاستیە بزانین کە هەموو کات لەچوارکەس نەخۆشی شەکرەیان هەبێت سییانیان دیاریکراوەویەکێکیان بزربووە ودیارینەکراوە .هەرکەسێک تەمەنی بگات بە٣٠ساڵی وکێشی لەشی لە ١٠٠کگم زیاتربێت پێویست دەکات پشکنینی شەکرە لەناوخوێن بۆخۆی بکات وئەگەر زانرا ئەگەری تووشبوون یان مەترسی تووشبوونی لە ئایندەدا هەیە ئەوکات دەبێت هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادەبکات . لەشاری هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە ٢٠ حاڵەتی نوێی شەکرە دیاریدەکرێت وڕۆژبەڕۆژ ڕوو لەزیادبوونە بەهۆی چاکبوونی باری دارایی وزۆرخواردن وزۆربەکارهێنانی دەرمان ولەخۆوەبەکارهێنانی دەرمان وقەڵەوبوون وپەستی وگیروگرفتی دەروونی وکەمی هۆشیاری دروستی . هەر کاتێک نەخۆشی شەکرە لەکۆمەڵێک ڕووی لەزیادبوون کرد ئەوکات هەردوو دەستەبراکەی : نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نۆرە (نۆرەی دڵ ونۆرەی مێشک) ڕوو لەزیادبوون دەبێت . زوو دەستنیشان کردن وچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە هۆکار دەبێت لەخۆپاراستن لە ماکەکانی وئاڵۆزییەکانی و براکانی ولەئەنجامدا تەمەن درێژبوون ودووربوون لەهەموو نەخۆشیەک وجەستەودەروونی ساغ ودروست .

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

azadmantik@yahoo.com

٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پروفیسور د.حمەنجم حمەفرج جاف

د.دەشتی بایز دزەیی

پروفیسور ی.د.تەیب صابر کریم

د.نیاز شیخ جواد بەرزنجی

د.جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د.خالص قادر ئەحمەد

د.داوود حسن ڕەمەزان

د.پشتیوان مامە خدر

د.ئازاد موستەفا مەحموود

د.حسین علی عبدالله

بەریوەبەری ژمیریار و کارگیری: نەوروز

دیزاین:

وریا بوداغی

سەندوقی پۆستە:

١٣/٠٨٤٥ زانکو / هەولیر

ناونیشان:

هەولیر/١٠٠ مەتری

نزیک نەخوشخانەی شیفا

تیراژ: (٤٠٠٠) دانە

نرخ: (٢٠٠٠) دینار



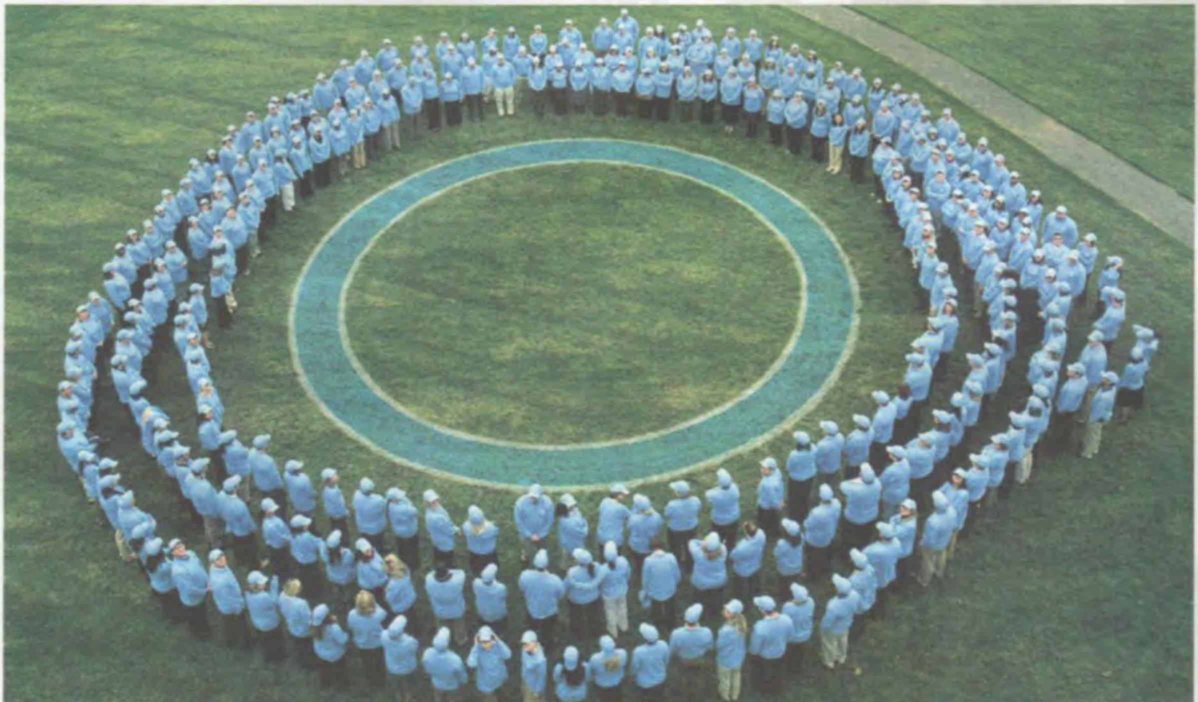
نەخۆشی شەکرە
لەبەناوسال کەوتووان
وپیرەکان

١١

نەخۆشی شەکرە

د. خەسرەو عادل فایەق
ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

بریتییە لە دیاردەی زیادبوونی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە ئەنجامی نەبوونی یان کەمبوونی یان کەمکارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە (Anabolic hormone) و لەلایەن خانەکانی (B cell)ی پەنکریاس دەردەدرێت، نەخۆشی شەکرە زۆر بڵاوە و لە ئەوروپا بە ڕێژەی ٣٪ی دانیشتووان شەکرەیان هەیە و لە ئەمەریکای باکوور بە ڕێژەی ٥ -١٠٪ی دانیشتووان شەکرەیان هەیە و لە کوردستان مەزەندە دەکرێت ٨٪ی دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەبێت. ئەم ڕێژەیە لە چاو وڵاتانی دراوسێ تا ڕادەیەک کەمترە بۆ نموونە ئەگەر شانشینی سعودی وەربگرین کە ڕێژەی تووشبوون نزیکەی ١٧٪ی دانیشتووانە. لە ئایندەیەکی نزیکدا پێشبینی دەکرێت هۆکاری سەرەکی مردن و لەکارکەوتن



بێت، هەر لەبەر ئەم هۆیە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هەموو ساڵێک ڕۆژی چواردەی تشرینی دووەم بە ڕۆژی جیهانی شەکرە دانراوە کە تیایدا کۆڕ و سمینار ساز دەکرێ بۆ ڕۆشنبیرکردن و هۆشیارکردنەوەی خەڵک دەربارەی ئەو مەترسییە گەورەیە.

• هۆرمۆنی ئەنسۆلین: لە جەستەی ئادەمیزاددا لەناو پەنکریاس زیاتر لە یەک ملیۆن دوورگەی لانگەر هانز هەیە کە پێکدێت لە:

أ- خانەی (B.cell) خانەکانی (B) کە لەناوەڕاست دان و هۆرمۆنی ئەنسۆلین و هۆرمۆنی (amylin) دەرژێنێ.

ب- خانەکانی (x.cells) خانەکانی (A) کە لە دەوری خانەکانی (B) وهۆرمۆنی گلوکاگۆن دەرژێنێ.

ت- خانەی (D) خانەکانی (b.cell) هۆرمۆنی (Somotostatin).

د- خانەی (PP) کە هۆرمۆنی (polypeptide) دەردەکات.

هەموو خانەکان لە ڕێگەی تۆڕێک بەیەکەوە بەستراون و کارەکانیان بە هۆیەوە ڕێکدەخرێن، هۆرمۆنی ئەنسۆلین ئەگەر زیادبوون نایەڵێ هۆرمۆنی گلوکاگۆن بڕژێ و هۆرمۆنی (somotostatin) ڕژانی ئەنسۆلین و گلوکاگۆن کەمدەکاتەوە.

ئەنسۆلین کێشی گەردیلەی (٥٨٠٠ Da) دەبێت و لەناو پەنکریاس بە شێوەی (propreinsolin) دەرژێ دواتر تێکدەشکێ و دەبێتە (copotide) هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە لە کۆبوونەوەی چەند ترشێکی ئەمینی پێکدێت لە شێوەی دوو زنجیرە: زنجیرەی (A) لە بیست و یەک ترشی ئەمینی و زنجیرەی (B) کە لە ساترشی ئەمینی پێکدێت و بە بۆندێکەوە بەیەکەوە بەستراون.

ڕژانی ئەنسۆلین بەندە لەسەر چەند هۆکارێک:

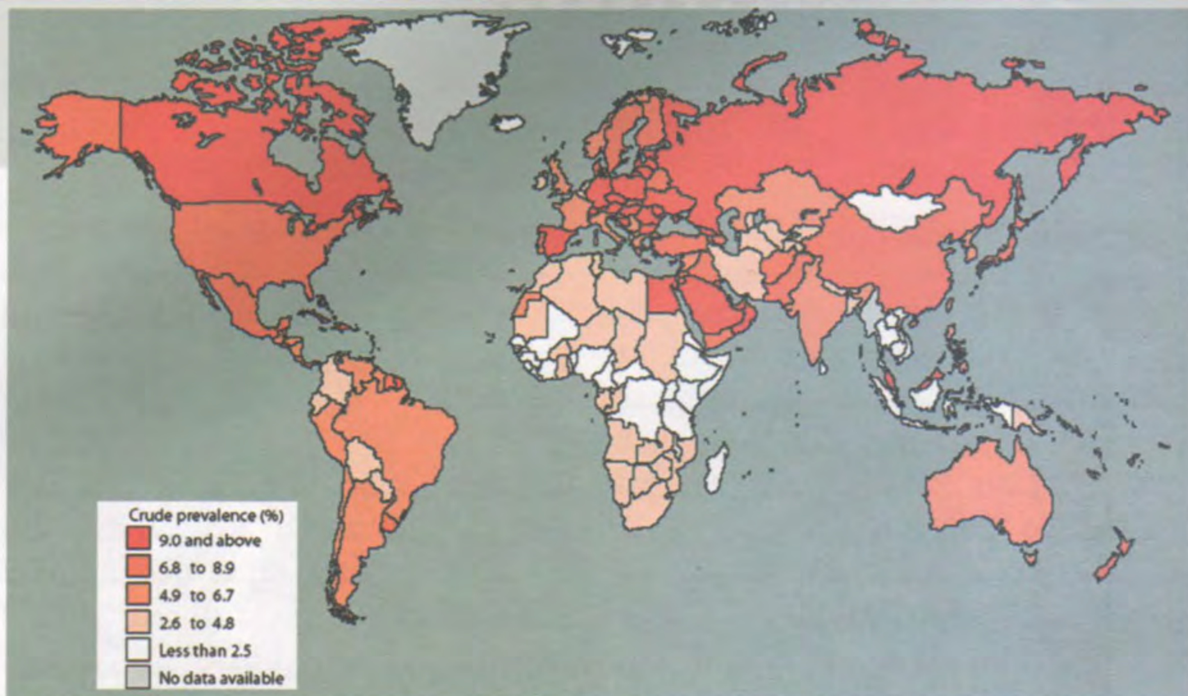
١- شەکر(گلۆکۆز): ڕێژەی شەکر لەناو خوێن ئاستی هۆرمۆنی ئەنسۆلین ڕێکدەخات کاتێ ئاستی ڕێژەی شەکر زیاتر دەبێت لە (٧٠mg/dl) هانی ڕژانی ئەنسۆلین دەدات، ئەنسۆلین لە کاتی خورینی دەبێتە هۆی بەکارهێنانی ئەو شەکرە و چەورییەی کە عەمبارکراوە و بەمەش لەکاتی بە ڕۆژووبوون و خۆراک نەخواردن ئاستی ڕێژەی شەکر لە بارێکی دیاریکراو دەهێڵێتەوە بەڵام لە دوای تێرخواردن ئەنسۆلین هانی هەرسکردنی خۆراک وعەمبارکردنی زیادەکە دەدات بۆ کاتی پێویست، بەم جۆرە ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو موولوولەکانی خوێن و هۆرمۆنی ئەنسۆلین پێوەندییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە.

٢- هۆرمۆنەکانی تر کە لە خانەکانی لانگەرهانز لە پەنکریاس دەردەدرێت هەروەها ئەو هۆرمۆنانەی کە لە ناو ڕیخۆڵەدا هەن.

٣- کۆئەندامی دەماری و خوێن:

بڕی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لەناو موولوولە خوێنەکان بە ڕێژەی (١٠mu/L) هەیە و بە شەو ئەو بڕە ڕوو لە کەمی دەکات، بەڵام دوای تێرخواردن ڕێژەکەی دەبێت بلە (١٠٠-٨٠٠ mu/L) ئەنسۆلین شێوەی ڕژانی ناوەناوەیە (pulsatile) بۆیە خانەکانی هەستیارن بەرامبەر بوونی ئەنسۆلین.

• کارەکانی ئەنسۆلین: ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی ماردارێکەرە (anabolic hormone) هەموو زیندەچالاکییەکانی لەش بەندە لەسەر ئەنسۆلین و یارمەتی بەکارهێنان و هەرسکردن و عەمبارکردنی



گلۆگۆز (شەکر) دەدات، هەروەها دەبێتە هۆی عەمبارکردنی چەوری (لە شێوەی چەوری سیانە) و نایەڵێت پرۆتین لە لەش تێکبشکێنرێت.

• جۆرەکانی شەکرە:

لەکۆندا شەکرە بە گوێرەی تەمەن و جۆری چارەسەرکردن پۆلێن دەکرا، بەڵام لە رۆژگاری ئەمرۆماندا نەخۆشی شەکرە بە گوێرەی هۆکاری تووشبوون دەکرێن بەم جۆرانە:

١- شەکرەی جۆری یەکەم(diabetes Type١) شەکرەی منداڵانیشی پێدەگوترێت کە لە ئەنجامی تێکشکانی خانەکانی بیتا لە پەنکریاس بە تەواوی ئەنسۆلین نامێنێت، هۆکاری تێکشکانی خانەی بیتا لە پەنکریاس:

أ- لە خۆوە (Immun- mediated)

ب- نەزانراوە(Ideopathic)

٢- شەکرەی جۆری دووەم (diabetes ٢ Type) لەوانەیە بە هۆی کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین یان کەمبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین یان نەبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە تووشی ئادەمیزاد دێت، لەوانەیە یەک لەو میکانیزمانە یان بە زۆری هەرسێکیان بەیەکەوە دەبن و تاکەکە تووشی نەخۆشی شەکرە دەکەن، ئەمە بە زۆری دوای تەمەنی ٣٠ساڵی و لەوانەی قەڵەون روودەدات.

٣- جۆری تایبەتی تر لە شەکرە(Other specific types of diabetes)

بەزمانی میللی بەم جۆرە دەوترێت: (شەکرەی درۆزن) لە ئەنجامی گۆڕانێک یان هۆیەکی دیاریکراو کاردەکاتە سەر فەرمانی ئەنسۆلین و فەرمانەکانی تێکدەدات و تاکەکە نیشانەی شەکرەی لەسەر بەدیار دەکەوێت و لەو هۆکارانە:

أ- نەخۆشییە بۆ ماوەییەکانی خانەکانی بیتا لە پەنکریاس، وەک:

١- شەکرەی کاتی باڵقبوون (Mody ٢)

٢- بازدانەکانی ناو مایتۆکۆندریا لە پەنکریاس.

ب- نەخۆشییە بۆماوەییەکانی فەرمانی ئەنسۆلین.

ذ- نەخۆشی رژێنی پەنکریاس: وەک هەوکردنی پەنکریاس و شێرپەنجەی پەنکریاس.

د- نەخۆشییەکانی کوێرەرژێنەکان (Endocrinopathies) وەک: زەبەلاحی و





چاودەرپەڕین (نەخۆشی رژێنی دەرەقی) و نەخۆشی کوشینگ.

ه- بەکارهێنانی دەرمان یان مادەی کیمیاوی وەک دەرمانی هۆرمۆنی پایرۆید و هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان.

و- هەوکردنەکان: وەک سۆریکەی زگماکی، نەخۆشی ماچکردن(CMV) (هەوکردنێکی ڤایرۆسییە).

ز- جۆری دەگمەن لە شەکرە: وەک ئەو دیاردەیەی کە پێی دەوترێت(Stiff syndrome).

ح- هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی کە هەندێ جار لەگەڵ شەکرەدا دەبێت وەک گێلی مەنگۆلی.

٤- شەکرەی کاتی دووگیانی (Gestational diabetes mellitus) دووگیانی بارێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە، دووگیانی لە خۆیدا دەبێتە هۆی تەمبەڵی لەکارکردنی ئەنسۆلین، ئافرەتی دووگیان لەبەر ئەوەی زیندەچالاکییەکانی زۆر دەبێت و پێویستی بە بڕی زۆر لە ئەنسۆلین دەبێت و بەمەش تووشی کەمی بڕی ئەنسۆلین دێت و رێژەی شەکری لەناو خوێن زیاد دەبێت ونیشانەی شەکرەی لەسەر دەردەکەوێت، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ساڵانە نزیکەی ٤٪ لە ئافرەتانی دووگیان تووشی ئەم دیاردەیە دەبن و بە نەخۆشی شەکرە دانانرێت بەڵکو ناوی لێدەنرێت شەکرەی کاتی دووگیانی (Gestational diabetes mellitus) و دوای ماوەی دووگیانی رێژەی شەکر لەناو خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی جاران و ئەوانە (٣٠-٦٠٪) لە داهاتوو تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن.

شەکرە زوو زوو مرۆڤ تووشی هەوکردن دەکات.

نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە

 پزیشک

١- شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان): ئەم جۆرە نەخۆشە تەمەنی بچووکە واتە کەمتر لە ٣٠ ساڵ دێت کە نەخۆشەکی تری هەیە وەک هەوکردنی ڤایرۆس(سەرمابوونیک) یان هەوکردنی ڕیرەوی میز یان برینداربوون و سووتانەوەی پێست و پشکنینی شەکرەی بۆ دەکرێت دەردەچێت کە شەکرەی هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە زۆر شەکەت بووبێت لەوانەیە لە ناکاو بە هۆی ماکێکی لەناکاوی شەکرە بێت کە پێی دەگوترێت بوورانەوەی کیتۆنی(Diabetic Ketoacidosis) کە نەخۆشەکە هێلنج و ڕشانەوەی دەبێت و لەوانەیە تووشی وشکبوونەوە بێت و گۆڕانی مەترسیدار لە ڕێژەی خوێی پۆتاسیوم لەناو خوێن ڕوودەدات و ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا نەخۆشەکە تووشی بوورانەوە و مردن دێت.

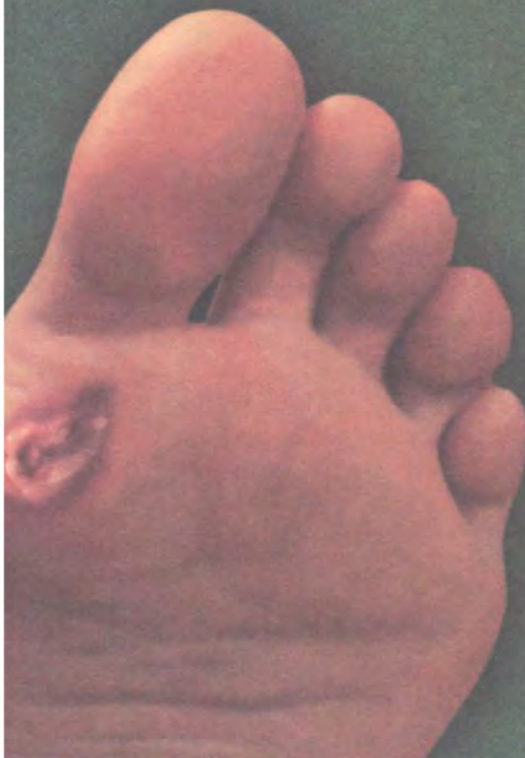
٢- شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران): هەموو کات بەرە بەرەیە لە تەمەنی درەنگ واتا دوای ٣٠ ساڵ دەبێت نەخۆشەکە هەموو کات قەڵەوە و جاری وا هەیە چەند ماکێکی نەخۆشی شەکرەی هەیە و نەیزانیوە هەندێک جار لەوانەیە ماکێکی درێژخایەنی شەکرەی هەبێت وەک کوێربوون یان پەککەوتنی گورچیلە یان نەخۆشی دڵی تووش هاتبێت.

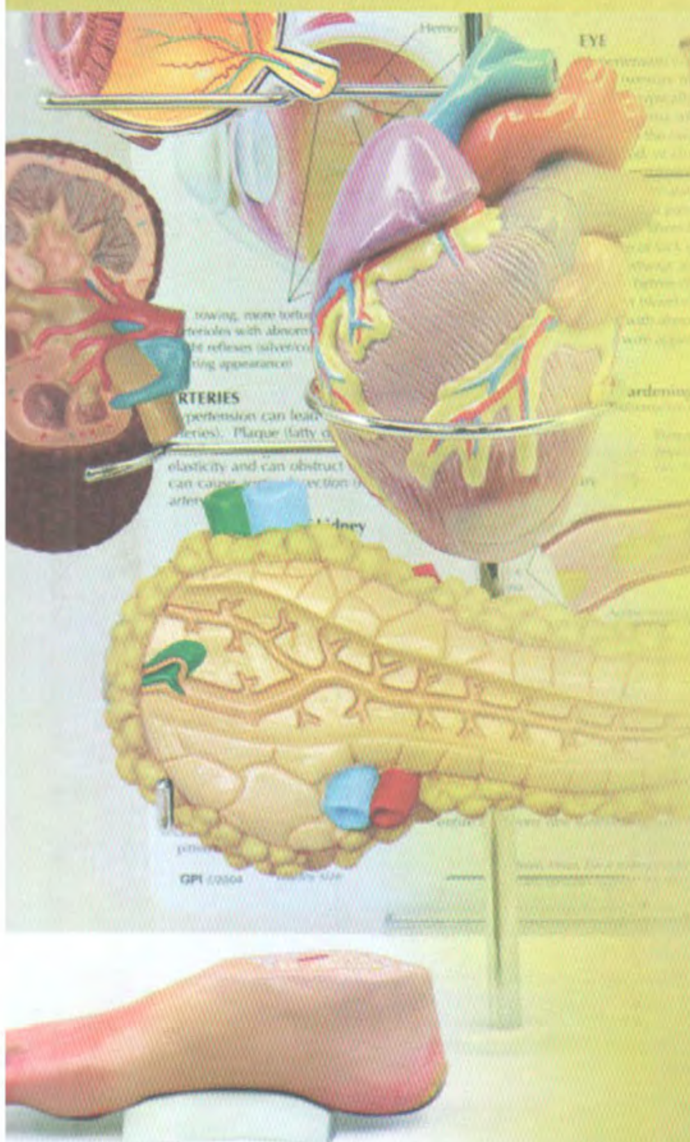
ئەو نیشانانەی کە نەخۆشی شەکرە (هەردوو جۆر) دروستی دەکەن:

أ- زیادبوونی ڕێژەی شەکرە لەناو خوێن (Hyperglycamia): ئەم نیشانانە دروست دەکات:

١- داهێزران (Fatque) هەموو کات نەخۆش هەست بە داهێزران و بێتاقەتی دەکات. لەبەر ئەوەی ئەو خۆراکەی بەکاری دەهێنێت سوودی لێنابینێت، بۆیە لەش بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکانی پشت بە چەوری عەمبارکراو دەبەستێت و ئەمەش دەبێتە هۆی داهێزران و ماندووبوون و بێتاقەتی.

٢- دابەزینی کێشی لەش: لەبەر ئەوەی لەش بە گوێرەی پێویست سوود لە خۆراک نابینێت و چەوری عەمبارکراو بەکار دێت و بڕێکی زۆر شەکر لەگەڵ میز دەکرێتە دەرەوە و نەخۆشەکە تووشی وشکبوونەوە دێت لە ئەنجامی هەموو ئەمانە تووشی دابەزینی کێشی لەش دەبێت.





٣- زۆر تینووبوون (Polydipsia) به هۆی زۆر میزکردن نەخۆش هەست به تینووبوون دەکات.

٤- زۆر میزکردن (Polyuria) زۆر میزکردن یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە ئالەش بەکاری دەهێنێت بۆ ڕزگاربوون لە و برە زۆرەی شەکر لەناو خوێندا هەیە.

٥- زۆر خواردن (Polyphagia) لەبەر ئەوەی کە نەخۆشەکە خۆراک دەخوات دەبێتە هۆی لەناکاو زیادبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین، هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە زۆر بوو مرۆڤ هەست بە برسیبوون دەکات بۆیە خواردن زۆر دەخوات.

٦- درەنگ برین چاک دەبێتەوە: نەخۆشی شەکرە کار لەسەر موولوولە خوێنەکان و خرۆکە سپییەکانی خوێن دەکات بۆیە ئەگەر نەخۆشەکە برینی هەبوو درەنگ چاک دەبێتەوە.

٧- هەوکردن (Infection) بە هۆی کەمی بەرگری لەش نەخۆش زوو زوو تووشی هەوکردن (جا هەوکردنی پێست یان هەوکردنی میزەڕۆ بێت) دێت.

٨- زوو تووڕەبوون و بێزاری و سستی لە بیرکردنەوە.

٩- نەخۆش دەڵێت ناوەناوە چاوم ڕەشکەوپێشکە دەکات.

ب- نیشانەکان کە بە هۆی دەرکەوتنی ماکەکانەوە پەیدا دەبن بۆ نموونە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن شەکرەی هەبووبێت وەک کاردانەوەی شەکرە لەسەر چاو نیشانەی ماکی شەکرەی لەسەر چاو لەگەڵ نیشانەکانی زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دەبێت.

ماکەکانی نەخۆشی شەکرە



د.خالص قادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی
حکوومەتی هەرێمی کوردستان

نەخۆشی شەکرە دوو جۆرە ئاڵۆزی دروست دەکات:

١- ماکە لەناکاوەکان (Acute complication): زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا کە بە شێوەیەکی لەناکاو دەبێتە هۆی بوورانەوە، دوو جۆری هەیە:

أ- زیادبوونی ڕێژەی شەکرەی کیتۆنی (Diabetic Ketoacidesis) ئەمە بە زۆری لە شەکرەی جۆری I ڕوودەدات لە ئەنجامی نەبوونی ئەنسۆلین چ لەبەر ئەوە بێت دەرزی ئەنسۆلینی وەرنەگرتبێت یان بە هۆی نەخۆشی یان بە هۆی ڕووداوی کتوپڕ (Stress) نەبوونی ئەنسۆلینی یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕژانی هۆرمۆنی گلوکاگۆن کە ڕێژەی شەکر لەناو خوێن زۆر زیاد دەبێت. نەخۆشەکە ئارەزووی خواردنی نابێت و هێڵنج و ڕشانەوە و زۆر میزکردنی دەبێت و هەست بە سکئێشان دەکات، ئەگەر چارەسەری پێویست وەرنەگرێت لەوانەیە ببورێتەوە و لەخۆ بچێت و لەوانەیە بۆنی سێوی بۆگەنی لەدەم بێت و تووشی وشکبوونەوە دێت و ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بێت.

چارەسەر: بە پێدانی شلەی (ژیناو) و دەرزی ئەنسۆلین بە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە و چاودێری نیشانە زیندەگییەکان و بڕی میزکردن بکرێت و ناوە ناوە پشکنینی خوێن بۆ شەکرو خوێی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم دەکرێت لەگەڵ چاودێریکردنی نەخۆشەکە.

ب- زیادبوونی ڕێژەی شەکری ناکیتۆنی (HHS): ئەم زیادبوونەی ڕێژەی شەکرە بە زۆری لە شەکرەی جۆری II دەبێت کە تیایدا نەخۆش تووشی وشکبوونەوەی زۆر دێت لە ئەنجامی تووشبوون بە هەوکردن یان نۆرەی مێشک یان وەرگرتنی خۆراک بە ڕێگەی خوێنهێنەر یان بە هۆی وەرگرتنی دەرمان (وەک دەرمانە ستیرۆیدیەکان و دەرمانی phenytoin) نیشانەیە وەک وشکبوونەوە و بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون دروست دەکات.

٢- دابەزینی شەکر (Hypoglycaemia): دابەزینی شەکر ماکێکی لەناکاو و مەترسیدارە لە هەردوو جۆری شەکرە ڕوو دەدات، هەر کەسێ نەخۆشی شەکرەی هەبێت دەبێت زانیاری تەواوی دەربارەی دابەزینی شەکر هەبێت، هەموو کات مرۆڤ ئەگەر ڕێژەی شەکری لەناو خوێن لە (٦٠mgld) دابەزی تووشی چەند نیشانەیەک دێت، وەک:

١- زۆر ئارەقەکردن و لەرزین و دڵەکووتە و دڵەڕاوکێ و برسیبوون.

٢- گێژبوون و سەرئێشان و چاوتاریکبوون، بیرکوێری و وڕێنە و گەشکەو لەخۆچوون.

چارەسەرکردن:

١- وەرگرتنی شەکر: ئەگەر مرۆڤەکە ئاگای لەخۆبوو، زوو دەستنیشانکرا کە شەکرەی دابەزیوە، ئەوا شەکرەی بەدەم دەدرێتێ تا ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی لەناو خوێن بەرز دەبێتەوە و دێتەوە باری ئاسایی.

٢- بەوەرگرتنی ژیناوی شیرین: ژیناوی (Dextrose) بەکاردێ کاتێ نەخۆشەکە لە هۆشی خۆی دەچێت و هەر کە بەئاگا هاتەوە



ئەو کات بە دەم شیرینی پێدەدرێت تا ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی ئاسایی دەبێتەوە.

٣- یان دەرزی (Glucagon) بە بڕی (١mg) چ لە ژێر پێیست یان لە ڕێگەی ماسوولکە دەدرێت بە نەخۆشەکە تا یارمەتی دەرپەڕاندنی شەکر لە گلایکۆجینی عەمبارکراو لە جگەر بدات تا بێتە دەرەوە و ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز بکاتەوە.

٤- دوای ئەوەی نەخۆشەکە لەدابەزینی شەکرەکە رزگاری بوو ئینجا بە دوو هۆکارەکان دادگەڕێین و دەرمان (دەنک یان دەرزی) بۆ ڕێک دەخرێت هەروەها ڕێنمایی پێویست دەربارەی خۆراک و وەرزش دەدرێتێ.

٢. ماکە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە:
ئالۆسکە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە چەندانێکن و هەر ئەو ئالۆسکانە کە مەترسی پەککەوتن و مردن زیاد دەکەن، ئەو ماکانە لە ئەنجامی کەمتەرخەمی لە چارەسەرکردن و خۆنەبەستنەوە بەپارێزی خواردن و بەرزبوونەوەی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دا بۆماوەی زۆر ڕوودەدات.

ماکە درێژخایەنەکان دوو جۆرن:

١- ماکەکانی سەر موولوولە خوێنەکان:
ئەمانەیش دووجۆر موولوولەی خوێن دەگرێتەوە:

أ- موولوولە خوێنە بچووکەکان Microvoscular complication
شەکرە کاردانەوەی لەسەر موولوولە خوێنەکانی یەک لەو ئەندامانە دەبێت:

١- چاو: نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی زیادبوونی ژمارەی موولوولە خوێنیەکان و دروست بوونی هەڵئاوسان لەناو چاو (Macular edema) هەروەها پشێوی لە بینین و خراپ لەسەر تۆری چاو و ئەگەر چارەسەر نەکرێت تاکەکە ئەگەری کوێربوونی دەبێت

Diabetes

دوای ماوەیەکی درێژ.
٢- دەمارەکان:
أ- جوولەو هەستەوەری کاری تێدەکرێت و نەخۆش هەست بە سڕبوون و ئازاری زۆر بەتایبەتی لە قاچەکان و بەلەکی دەکات Mono & poly neuropathy.
ب-نەخۆش هەست بە دڵە کوتەو زۆر ئارەقەکردن دەکات لەخۆوە تووڕە دەبێت Autonomic.
٣- گورچیلەکان Nephro pathy: تێکچوونی گورچیلەو سست بوونی فرمانەکانی بەشێوەیەکی درێژخایەن کە لەبارەی درەنگەکانەوە روودەدات.
ب- موولوولە خوێنە گەورەکان Macro vascular complication:
١- موولووله خوێنەکانی دڵ و وەک سنگە کوژێ و نۆرەی دڵ (Coronary artery disease).
٢- نەخۆشی موولووله خوێنەکانی پەلەکان Peripheral arterial diseases.
٣- نەخۆشی موولووله خوێنەکانی مێشک وەک نۆرەی مێشک و شەپرە لێدان Cerebro vascular disease.
II- ماکەکانی تر جگە لە موولووله خوێنەکان:
١- کۆئەندامی هەرس وەک گەدە بەل بوون و سک چوون و پشێوی لە هەرس کردنی خۆراک.
٢- کۆئەندامی دەردان و زاوزێ: وەک هەوکردنی رێڕەوەکانی میز و نارێکی و سستی لەکارو فرمانەکانی ئەندامی زاوزێ.
٣- پێست: دووبارە بوونەوەی سۆتانەوەی پێست و ووشک هەلاتنی پێست و بریندار بوونی.
٤- هەوکردن Infection: بەهۆی کاردانەوەی لەسەر بەرگری لەش و کەم کردنەوەی، ئامادەباشی لەتاک دروست دەکات بۆ تووش بوون بە هەوکردن.
٥-ئاوی سپی چاو Cataract.
٦- زۆربوونی پەستانی ناو چاو Glaucoma.
٧- هەوکردنی دەم و ددان و نەخۆشی پدو و پووکەکان Perio dental disease.

Diabetes

دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە

د.داوود حەسەن ڕەمزان
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناوو گورچیلە
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری
بەشی گورچیلەی دەستکرد

لەبەرئەوەی نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕێنمایی تایبەتی داناوە بۆ دیاریکردنی ئەوەی یەکێک نەخۆشی شەکرەی هەیە، پێویستە هەموو مەرجەکانی لەسەر بچەسپێ ئینجا بەو کەسە بوترێت شەکرەت هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە ڕێژەی شەکری لەناو خوێن زۆر نەبوو و ماکەکانی شەکرەی لەسەر دروست نەببوو چەند جارێک ئەو پشکنینانەی بۆ دووبارە بکرێتەوە ئینجا بوترێت کە نەخۆشی شەکرەی هەیە.

مەرجەکانی دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە (ڕێنماییەکانی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ شەکرە لە ساڵی ٢٠٠٧ و لە ساڵی ٢٠١٠ دووپاتکراوەتەوە:

١- نەخۆشێک نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی هەبێت و ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە ٢٠٠mg/dl زیاتر بێت.

٢- نەخۆشێک نیشانەکانی شەکرەی هەبێت و ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا (لە کاتی خورینی) (Fasting plasma glucose) لە ١٢٦mg/dl زیاتر بێت.

٣- سازدانی پشکنینی (OGT) کە بەو پشکنینە شەکر دەدرێت بە نەخۆشەکە ئەگەر دوای دوو کاتژمێر لەم پشکنینە ڕێژەی شەکر لەناو خوێن لە ٢٠٠mg/dl زیاتر بێت بەم جۆرە بە گوێرەی ئەم ڕێنماییانە دەتوانین هەنگاوەکانی دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە دابنێین.

هەنگاوی یەکەم: تاکێک نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی هەیە وەک (تێنووبوون، زۆر میزکردن، داهێزران، دابەزینی کێشی لەش، ماکی شەکرە لەسەر مولوولوو خوێنییەکان).

پشکنینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا:

ئەگەر ڕێژەکە لە mmol/ L ١١,١ زیاتر بوو = نەخۆش شەکرەیە.

ئەگەر ڕێژەکە لە L/ mmol ٥.٥ زیاتر بوو ئەوا دەچینە هەنگاوی دووەم.

هەنگاوی دووەم:

تاکێک نیشانەی نەخۆشی شەکرەی نییە میزی شەکری تێدایە (glycosuria) یان لە ناکاو ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرزە.

-دوو جار پشکنینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا (لەخورینی) لە ٧mmol/L بوو یان زیاتر بوو = نەخۆشی شەکرەی هەیە.

- ئەگەر ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا (لەخورینی) زیاتر بوو لە ٦mmol/L ئەوا ئەو کات پشکنینی (OGTT) شەکرەی بە ڕێگەی دەم بۆ دەکرێت.

هەنگاوی سێیەم:

OOGT: ٧٥ غم لە هاراوەی شەکر (گلوکۆز) لە ٣٠٠ مل ئاو بە ماوەی ٢ - ٣ خولەک دەدرێت بە نەخۆشەکە:

پشکنینی ڕێژەی شەکری لەناو خوێندا بۆ دەکرێت:

- دوای دوو کاتژمێر ئەگەر ڕێژەی شەکر



لەناو خوێندا بریتی بوو یان زیاتر بوو لە ۱۱.۱mmol/L ئەوا دەوترێت کە نەخۆشی شەکرەی هەیە.

- ئەگەر دوای دوو کاتژمێر کەمتر بوو لە ۱۱.۱ mmol/l بەڵام یەکسان یان زیاتر بوو لە ئەوا پێی دەوترێت تێکچوونی شەکرە.

- لە خورینی ڕێژەی شەکر یەکسان بوو یان زیاتر بوو لە ٦.١ ملیمۆڵ/ لیتر یان دوای دوو کاتژمێر ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا کەمتر بوو لە ٧.١ ملیمۆڵ/ لیتر ئەوا دەوترێت نەخۆشەکە تێچکوونی شەکرەی لە کاتی خورینی هەیە.

- تێبینی:

١- بەیەک جار پشکنینی خوێن بە یەکێک نابێت بگوترێت کە نەخۆشی شەکرەت هەیە.

٢- نەخۆشی و نەشتەرگەری و هەندی دەرمان وەک (ستیرۆیدییەکان) ڕێژەی شەکر لەناو خوێندات بەرز دەکاتەوە.

٣- تێکچوونی شەکرە لە کاتی خورینی IFG)) Impaired fasting glycaimia بەوە پێناسە دەکرێت ڕێژەی شەکر لەناو خوێن لە کاتی خورینی کە زیاترە لە باری ئاسایی واتە ٦.١ ملیمۆڵ/ لیتر بەڵام کەمترە لەو ڕێژەیەی کە بە نەخۆشی شەکرە دابنرێت واتە ٧.١ ملیمۆڵ لە سەر لیتر. ئەوانەی مەترسییان هەیە لە ئایندە تووشی نەخۆشی شەکەر بن.

٤- تێکچوونی ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن IGT) Impaired glucose tolerance) ئەوانە

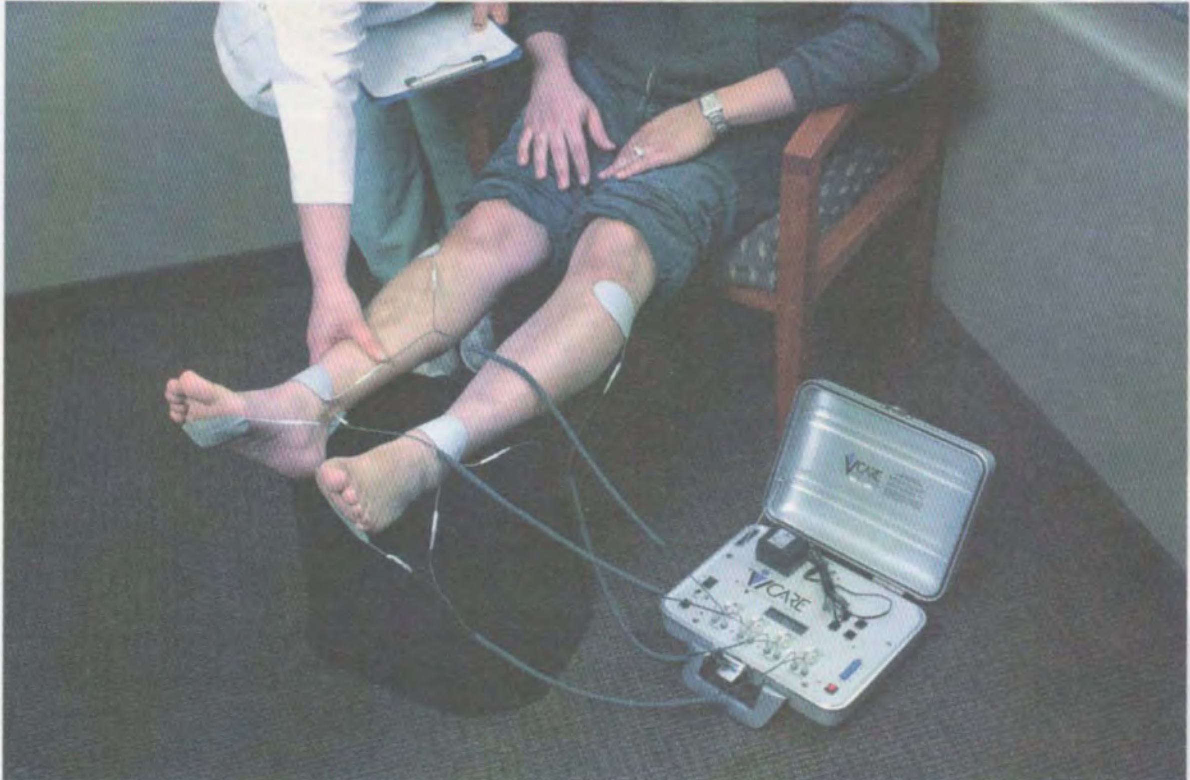


بە پشکنینی (OGTT) دەدۆزرێنەوە ٢- ٥ ٪ مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، هانی زوو دەرکەوتنی ئالۆسکەکانی شەکرە وەک نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک و نەخۆشییەکانی دڵ لەسەر موولوولە خوێنە گەورەکان دەدات.

کەی پشکنینی خوێن بۆ شەکرە دەکەین؟
زۆر جار خوێنەر ئەوەی بەبیردا بێت ئەگەر نەخۆشی شەکرە بەم جۆرە مەترسیدار بێت باشە کەی پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بکەین؟ کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ شەکرە رێنمایی داوە کە مرۆڤ تەمەنی گەیشت بە ٤٥ساڵ پێویست دەکات هەر ٣ ساڵ جارێک پشکنینی رێژەی شەکر لەناو خوێندا بکات.
هەرچی ئەوانەی قەڵەون (BMI٢٥kg/m٢) هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوون بە شەکرەیان هەیە ئەوا پێویست دەکات لە تەمەنێکی زووتر پشکنینی رێژەی شەکر لەناو خوێندا بۆ خۆیان ئەنجام بدەن. هۆکارەکانی تووشبوون بە شەکرە زیاد دەکەن ئەمانەن:
١- ئەو خانەوادانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە (باوک یان دایک یان براو خوشک) شەکرەیان هەبێت.
٢- قەڵەوی BMI٢٥kg/m٢)
٣- بێکاری و تەمبەڵی و ئیشنەکردن (وەرزش نەکردن).
٤- ئەوانەی پێشتر پشکنینی رێژەی شەکریان لەناو خوێن کراوە دەرچووە کە تێکچوونی رێژەی شەکر لە کاتی خورینی (IFG) یان تێکچوونی رێژەی شەکری لە تێری (IGT) هەیە.
٥- ئەو ئافرەتانەی کە لە کاتی دووگیانی منداڵێکیان بووبێت کێشی منداڵەکە لە ٤ کگغ زیاتر بووبێت.
٦- نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
٧- ئەوانەی رێژەی چەوری ناو خوێنیان بەرزە، واتە چەوری سوودبەخشیان (HDL کەمترە لە ٣٥mg/dl و چەوری سیانەیان (TG) زیاترە لە ٢٥٠mg/dl
٨- ئەو ئافرەتانەی کە نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان هەیە (ovary syndrome (polycytic
٩- نەخۆشی موولوولە خوێنییەکان (وەک نەخۆشییەکانی دڵ و نۆرەی مێشک).

پشکنینی شەکر لەناو خوێن
هەموو کەس دوای تەمەنی ٣٠ ساڵی دەبێت سێ ساڵ جارێک پشکنینی شەکرە بۆخۆی بکات

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە



د. ئازاد مەنتك

١- چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری I (شەکرەی مندالآن): بە پێدانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەبێت و لەسەر شورنقەی ئەنسۆلین نووسراوە کە ١٠٠ یەکەی تێدایە لە هەر مل ١٠٠unit/ml وە یان لەهەندێ باردا ٤٠unit/ml، بەشیوەیەکی گشتی ئەوانەی ئەم جۆرە شەکرە پێویستیان بە unit/kg/day نیو تا یەک یەکە لە هەر کیلۆ گرامێک لە رۆژێک دا دەبێت، بە شیوەیەکیش ئەنسۆلینەکە دەدرێت کە بۆماوەی (٢٤ سەعات) بمێنێتەوە، دوو جۆر ئەنسۆلین هەیە:

أ- ئەنسۆلین سافی کە بۆماوەیەکی کەم دەمینێ (Short acting) کە پێویستە یەکسەر پێش نان بدرێت بە نەخۆشەکە لەبەر ئەوەی یەکسەر کاردەکات.

ب- ئەنسۆلین شێلو (خابط) کە بۆماوەیەکی زۆر دەمینێ (Long acting) کە دوای نان دەدرێت بە نەخۆشەکە و تا درەنگانێ دەمینێ.

شێوازەکانی پێدانی ئەنسۆلین چەند جۆرێکن کە پزیشکی چارەسەرکەر بە گوێرەی تەمەن و ئایا ماکی شەکرەی لەسەر بەدیارکەوتووە و، رێژەی شەکرەکەو کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە هەڵ دەبژێرێ.

٢- چارەسەری شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):



شەکرەی گەوران بەوە لەشەکرەی منداڵان جیاوازی هەیە کە لەزۆرکات لەکاتی دیاریکردنی چەند ماکێکی شەکرەی لەسەر بەدیار کەوتووە هەروەها نەخۆشەکە هۆکاری مەترسیدارە و یارمەتیدەرە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی تر وەک نەخۆشیەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و زیادبوونی چەوری ناو خوێنی هەیە بۆیە لەکاتی چارەسەرکردن پێویستە ئەو ڕاستیانە هەموو لەبەرچاو بگیرێن:

أ- کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:

أ- خۆراک: بە پارێزیکردن هەروەک شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان).

ب- وەرزش کردن.

ج- بەکارهێنانی دەرمان: نزیکەی ١٠٪ لەوانەی شەکرەی گەورانیان هەیە بە پارێزیکردن و وەرزش کردن شەکرەکەیان کۆنترۆل دەکرێت بەڵام ئەگەر بە پارێزیکردن لە خۆراک و وەرزش کردن شەکرەکەیان بۆ کۆنترۆل نەبوو پزیشک دەرمانیان بۆ دەنووسێت، دەرمانەکانیش دەکرێن بە چوار جۆرەوە:

ناوی بازاڕی

١- ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیاد ڕژانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین Sulphanyl ureas

Glibenclamide	Doonil، Euglucon
Glipizide	Dibizide، Glide، Glez
Glimepiride	Diopride، Amoryl، Zorgl Glimer
Repaglinide (meglitinide)	Novovorm، Eurepa
Nateglinide(D–phenyl alanine derivative)	NDS، Natelide

- دەرمانەکانی کە پێک هێنانی گلوکۆز لە جگەر کەم دەکاتەوە Biguanides

Metformin	Glyciphage، Glucophage Zomet

٣- یارمەتی چاک کارکردنی ئەنسۆلین دەدات

Thiazolidinediones

Rosiglitazone	Rosinorm، Enselin
Pioglitazone	Pionorm، pioglor

٤- مژینی گلوکۆز (شەکر لە ریخۆلە کەم دەکەنەوە)

Glucosidose inhibitor

Acarbose	Diabose، nibose

کە پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکەی کرد و بە وەرزش کردن و پارێزیکردن لە خۆراک ڕێژەی ئەوکات دەرمانی بۆ دەنووسێ (هەردەرمانێک لە گروپی ١-٢) کە پزیشک بە گوێرەی چەند ڕێنماییەک و سوود و کاردانەوەی لاوەکی یەکان هەلیان دەبژێرێت، بۆ نمونە ئەگەر نەخۆشەکە قەڵەو بێت پزیشکەکە دەرمانی (Glucophage) بۆ نەخۆشەکە دەنووسێ چونکە لەگەڵ

چارەسەرکردنی شەکرەکە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بێت پزیشکەکە دەرمانی (Sulphonlyl urea) بۆ دەنووسێ، ئەگەر نەخۆشەکە بەیەک دەرمان سوودی نەبینی ئەوکات دوو دەرمان بەیەکەوە دەیدرێتێ (Metformin + Sulphonyl ureas) جائەگەر نەخۆشەکە لاواز بوو دەرمانی (Sulphonyl ureas) بە ژەمی تەواوی دەدرێتێ و دەرمانی (Metformin) بە نیوەژەم وە ئەگەر قەڵەو بوو بە پێچەوانەوە بەڵام ئەگەر بە دوو دەرمان کۆنترۆل نەبوو ئەوکات پزیشکی چارەسەرکەر یان دەیخاتە سەر ئەنسۆلین یان دەرمانێکی تری (حەب) بۆ زیاد دەکات (Glitazone) خۆ ئەگەر ئاوا بە (سێ دەرمان حەب) کۆنترۆل نەبوو ئەوا دەرمانی چوارەم (Acorbose) بە ژەمی کەم بۆ سێ دەرمانەکەی تر زیاد دەکات ئەم جۆرە شێوازە (چوار دەرمان بەیەکەوە) زۆر دەگمەن کاری پێدەکەیت.

• ئەنسۆلین بۆ چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):

ئەنسۆلین بەکاردێ کاتێ حەب (دوو یان سێ یان چوار حەب) ناتوانێ نەخۆشی شەکرە کۆنترۆل بکات بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە یەکسەر تووشی کێش دابەزین بوو یان تووشی سووتانەوەو برینی پێست و یان تووشی هەوکردنی دەمارەکانی پەلەکان بوو یان تووشی ئالۆسکەکانی سەر موولوولە خوێنەکان بووە ئەوکات یەکسەر نەخۆشەکە دەخرێتە سەر دەرزی ئەنسۆلین وە ئەگەر بە ئەنسۆلین (شورنقە) کۆنترۆل نەبوو ئەوا دەرمان (حەب) لەگەڵ ئەنسۆلینەکە دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ب- چارەسەری نەخۆشی تر لەگەڵ شەکرەکە:

١- چەوری (Dyslipidemia) ئەگەر نەخۆشەکە لەگەڵ نەخۆشی شەکرەکە ڕێژەی چەوری ناو خوێنی زیادبوو ئەوا چارەسەری پێویست دەبێت بدرێتە نەخۆشەکە (حەبی چەوری) بەگوێرەی ڕێنماییەکان.

٢- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (Hypertension).

٣- قەڵەوی

٤- نەخۆشیەکانی دڵ

ج- گەران بەدوای چارەسەرکردنی ماکەکان ئەگەر هەبوو.

١- چاو

٢- گورچیلە

٣- دڵ

٤- دەمارەکان

٥- ماکەکانی تر

زوو دۆزینەوەو چارەسەر کردنیان.

پێویستییەکانی چارەسەری شەکرە

خۆراک وەک چارەسەر بۆ شەکرە



چاودێریکردنی نەخۆشی شەکرە

د. ئازاد مەنتك

هەر کە زانرا نەخۆشی شەکرەت هەیە چ بکەین؟

أ- لەیەکەم سەردان بۆ پزیشک:

١- پزیشک پشکنینی سەریری تەواوت بکات.

٢- دەربارەی شەکرە هەر چ پرسیارێکت هەبوو لە پزیشکی چارەسەرکەرت بکەو هەموو کات با پزیشکەکەت چاوگی راوێژکردنت بێت.

٣- دەربارەی خۆراک پرسیاری لێبکە و ئایا چ بخۆیت و چ نەخۆیت؟

٤- پێویستە پزیشک باسی مەترسییەکانی شەکرەت بۆ بکات تێتبگەیەنێت کە شەکرە لە راستیدا نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکە لە ئەنجامی زیادبوونی رێژەی شەکر لە ناو خوێندا پەیدا دەبێت وهەر کاتێ ئەو رێژەیە کۆنترۆڵکرا دیاردەکە نامێنێت.

٥- بنکەی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە ئێستە لە هەولێر هەیە و پرسیاری شوێنەکەی بکە تا دەستت بەوێ بگات کە بە خۆرایی دەرمان و کەرەستەی پێویستت پێ دەدرێت.

ب- چارەسەرت وەرگرت:

١- ئەگەر چارەسەرەکەت دەرزی ئەنسۆلین بوو تەواو تێبگە، پرسیاری چۆنیەتی بەکارهێنان؟ ئایا چەند یەکە (unit) بەکاردێنێ؟ شێوازی بەکارهێنانی فێر ببە، ئەگەر نەتزانی بە پزیشک یان کارمەندی تەندروستی بڵێ با بۆت روونبکاتەوە.



٢- فێری نیشانەکانی دابەزینی رێژەی شەکر (hypoglycemia) ببە و بزانە چارەسەرکردنی چۆنە پێویستە ئەندامانی ماڵەوەتان هەمان زانیاریان هەبێت.

٣- فێری چۆنیەتی پێوانی رێژەی شەکر لەناو خوێندا لە ماڵەوە ببە (Self monitoring) چۆن لێک دەدرێتەوە چۆن سازدەکرێت.

٤- ئەگەر دانرای لەسەر دەرمان و دەرمانەکەت دەنک (حەب) بوو ئەوا چۆنیەتی بەکارهێنان و کاردانەوە لاوەکییەکانی پێویستە بزانیت، هەوڵ بدە کە دەرمانەکەت

وەرگرت پارچە کاغەزێکی نووسراوی لەناو بەرگی دەرمانەکەیە ئەگەر خوێندەوار بوویت ئەو پارچە کاغەزە تەواو بخوێنەوە. گرنگترین هەنگاو لە هۆشیاری دروستی بۆ نەخۆشی شەکرە ئەوەیە نەخۆش ئەو هەستەی لا دروست ببێت کە دەبێت کارا بێت لە یارمەتیدانی پزیشک لەچارەسەرکردنەکەی، چونکە پزیشکەکە دەرمانەکان دەنووسێت ئەوەی جێبەجێی دەکات نەخۆشەکەیە.

ج- هەر کە شەکرەکەت کۆنترۆڵ کرا:

١- لە ماوەی رێک سەردانی پزیشک بکە.

٢- چاودێریکردنی درێژخایەنی تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت: درێژ خایەن (Long term): هەر تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت سالانە پێویست دەکات بەم جۆرەی خوارەوە چاودێری تەندروستی خۆی بکات: سالانە:

١- فشاری خوێنی خۆت وەربگرە.

٢- نەهێڵین قەڵەو ببین و سالانە بزانە (BMI) چەندە کە رێژەی کێش (kg) لە درێژی (m٢) یە واتە (kg/m٢).

٣- سالانە چاودێری چاوی خۆت بکە و خۆت پیشانی پزیشک بدە نەخۆش فێر بکرێت ئەگەر هەستیکرد شتی لە پێش چاوی دەبوو بە دوو ئەوا یەکسەر خۆی پیشان پزیشکی چاو بدات.

٤- سالانە قامک و ئەنگوستەکانی پێ و دەستت پیشانی پزیشک بدەو ئەگەر برین یان قلیشان یان وشکبوونەوەیان هەبوو ئەوا چارەسەری پێویستی بدرێتێ و نەخۆش رێنمایی بکرێ ئەگەر دەستنوێژی شوشت یان دەست و پێی تەرکرد ئەوا کەلێنی پەنجەکانی یەکسەر بە پەرۆیەک وشک بکاتەوە.

٥- سالانە هێڵکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG) وەربگرە با سنگ ئێشانیشت نەبێت.

ئەرکی نەخۆش:

هەرکاتێ پزیشک بە یەکێک دەڵێت: نەخۆشی شەکرەت هەیە ئەوا ئەو کەسە چەند ئەرکێکی دەکەوێتە سەرشان کە پێویستە پەیرەوی بکات چونکە هەنگاوی سەرەکی خۆپاراستن و چاودێریکردنی (هەنووکەیی ودرێژخایەنە) و هەر جار سەردانی نۆرینگەی پزیشکەکەی کرد بۆی بەیان بکات ئەوانیش:

١- واز لە جگەرەکێشان بهێنێت، هەر کەسێ تووشی نەخۆشی شەکرە هات و جگەرە بکێشێ ئەوا بێگومان خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات جگەرەکێشان زۆرو کەمی نییە هەر کەسێ تەمەنی گەیشت بە ٤٠ سال و نەخۆشی شەکرەی هەبێت و رۆژی تەنانەت یەک جگەرە بکێشێ ئەوا خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات.

٢- نەخۆش گرنگی بە تەندروستی قامک و ئەنگوستەکانی دەست و پێی بدات وچاودێرییان بکات ئەگەر هاتو برین یان قلیشان یان داڕوشان یان سڕبوونیان هەبوو لە لای پزیشک باسیان بکات هەروەها دوور بێت لەوەی قاچ یان دەستی بەر زەبری دەرەکی بکەوێت.

٣- نەخۆش گرنگی بە خاوێنی ناو دەم و ددانی بدات و نەخۆش خۆی رابهێنێت کە بەیانیان و ئێواران ددانی بەفڵچە جوان بشوات، هەروەها بیکات بە خوو لەگەڵ هەموو دەست و دەم شووشتنێک هەوڵ بدات گۆڵمە ئاوێک لەدەمی خۆی وەربکات



و غەرغەرەی پێبکات بۆ پاکڕاگرتنی ناو دەموددان.
٤- ئەگەر نەخۆش هەستی بەوەی دەکرد سنگی دەیەشێت یان هەستی دەکرد کەوا دەیخنکێنێت یان نەخۆشەکە بڵێت(وا دەزانم دەستم لە هەوکی دەنێن) ئەوا یەکسەر سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکە.
٥- نەخۆش زۆر گرنگی بە تەندروستی چاوەکانی بدات و ئەگەر هاتوو چاوی جیقی دەکرد یان شتی لەبەرچاو دەبوو یان دووکەرت دەبوو ئەوا سەردانی پزیشکی چاو بکات.
زۆر جار ئەوە بە بیری پزیشک دادێت ئایا کێ بۆ سەنتەری چارەسەرکردنی شەکرە بنێرێت:
١- هەموو نەخۆشێک کە تازە دەستنیشان کرابێت و شەکرەی منداڵان جۆری (I) هەبێت.
٢- کاتێک دەستنیشانکردنی شەکرەکە دیار نەبوو ئایا جۆری (I) یان جۆری (II).
٣- نەخۆشەکە ناوە ناوە تووشی دابەزینی شەکرە (Hypoglycemia) بێت.
٤- منداڵ ومێردمنداڵ تووشی شەکرە بێت.
٥- ئافرەت لە کاتی دووگیانی تووشی شەکرە بێت یان پلان دابنێت بۆ ئەوەی لە داهاتووی نزیک دووگیان بێت.
٦- ئەو نەخۆشانەی تووشی ماکە درێژخایەنەکانی شەکرە بێت.
٧- ئەو نەخۆشانەی کە شەکرەی جۆری (II) یان هەیە و قەڵەون و بەدەرمان (دەنک) کۆنترۆڵ نەکراون و دەمانەوێت بخرێتە سەر دەرزی ئەنسۆلین.
٨- ئەو نەخۆشانەی شەکرەی گەورەیان هەیە جۆری(I) یان هەیە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی لەسەر بەدیار کەوتووە.

ئامۆژگاری بۆ چارەسەرکردنی
نەخۆشی شەکرە

د. ئازاد مەنتك

پزیشک کاتێ چارەسەری نەخۆشێک دەکات، کە نەخۆشی شەکرەی هەیە (جۆری I یان جۆری II) چەند ئامانجێکی لەبەردەم دایە:

١- نەهێشتنی ئەو نیشانانەی کە بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دەردەکەون.

٢- کەم کردنەوەی یان نەهێلانی ڕوودانی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە.

٣- تاکی نەخۆش ژیانیکی ئاسوودە بباتە سەر.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کاتێک ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دادەبەزێ بۆ کەمتر لە (٢٠٠mg/dl)١١,١mmol/l ئەوا هەموو نیشانەکانی بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن پەیدادەبن نامێنێت بۆیە ئیستا پزیشکان هەولی بەدەست هێنانی ئامانجی دووەم و سێ یەم دەدەن، لەکاتی چارەسەرکردن پزیشک چەند پشکنینێک وەک هۆکارێک بەکاردێنێ بۆ زانینی ئەوەی ئایا شەکرەکە کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە.

١- ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:

أ- هیمۆگلۆبینی HbA١c کەمتر لە ٧ ٪

ب- ڕێژەی شەکر پیش نان خواردن لە نێوان (٥ تا٢ .٧ ملیمۆڵ / لیتر) وە (٩٠-١٣٠mg/dl)

ج- ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن (تێری) کەمتر لە ١٠,٠mmol/l> (١٨٠mg/dl>)

٢- فشاری خوێن کەمتر بێت لە ٨٠/١٣٠ ملیمەتر جیوە

٤- چەوری:

أ- چەوری چڕی نزم (زیان بەخش) ٢,٦> mmol/l (١٠٠mg/dl>)

ب- چەوری چڕی بەرز (HDL) ١.١ ملیمۆڵ لە سەر لیتر (٤٠mg/dl>)

ج- چەوری سیانە (TG) ١,٧mmol/> (١٥٠mg/dl>)

* هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە:

١- هۆشیارکردنەوەی نەخۆش و خانەوادەکەی دەربارەی شەکرە:

أ- نەخۆش فێربکرێت پشکنینی شەکرە لەناو خوێن بۆخۆی بکات هەروەها فیری زانینی ماددەی کیتۆن لە میز بکرێت (شەکرەی جۆری I).

ب- نەخۆش فێری بەکارهێنانی ئەنسۆلین بکرێت (ئەگەر ئەنسۆلینی بۆ نووسرا)

ج- ڕێنمایی تایبەتی دەربارەی چارەسەرکردنی شەکرە لەکاتی نەخۆش کەوتن بدرێتێ.

د- نەخۆش نیشانەکانی دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن بزانێت و ئەگەر تووشی هات بزانێت چۆن چارەسەری دەکات.

ه- ئاگاداری پێ و ئەنگوستەکان و کەلێنی پەنجەکانی بێت و گرنگی بە پێستی بدات و لە ووشک بوونەوەو داڕووشان و بریندار بوون بپارێزێت.

و- ئەگەر وەرزشی دەکرد یان کارەکەی خۆماندووکردن و وەرزش کردنی تێدابوو بزانێت چۆن جێبەجێیدەکات.



ز- هەوڵبدات ئەو هۆکارانەی یارمەتی دەرن لە دەرکەوتنی ماکەکانی شەکرە چارەسەر بکرێن.

٢- خۆراک: خۆراک گرنگی هەیە لە هەموو قۆناغەکانی نەخۆشی شەکرە لە چارەسەرکردن، لەوانەی کە مەترسی تووش بوونیان بە شەکرە هەیە (بۆ نموونە قەڵەون یان تووشی تێکچوونی ڕێژەی شەکر بوونە) خۆراک بەکار دێت وەک هۆکارێکی خۆپاراستن، ئەویش ئەگەر نەخۆش پارێزی کرد کیشی لەشی دادەبەزێت و بۆ ماوەیەکی درەنگ تر دوور دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، بەلام ئەگەر نەخۆشەکە تووشی شەکرە هات بوو ئەو کات پارێزیکردن یارمەتی دەدات کە دوور بێت لە ماکەکانی نەخۆشی شەکرەو درەنگتر ماکەکانی لەسەر بەدیار بکەوێت هەروەها لەگەڵ نەخۆشی شەکرەکە یەکێک لە ماکەکانی شەکرەی لەسەر دیارکەوت بێت پارێزیکردن یارمەتی ڕاگرتنی باری تەندروستیەکەی دەدات لەبارێکی جێگیرتر بمێنێتەوە، خۆراکی تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت پێویستە بەم جۆرەی خوارەوە بێت:

١- چەوری: ٢٠- ٣٥٪ لەو ووزەیەی بۆ

لەش پێویستە لە چەوریەوە بێت کە ڕێژەی چەوری تێر (Saturated fat) کەمتر لە <٦٪ ووزەی بدات و ڕۆژانە کەمتر لە ٢٠٠mg/ day لە کۆلیسترۆل بەکاربهێنرێت و هەول بدرێت گۆشتی ماسی هەفتەی دوو تا سێ جار بەکاربێت هەتا دەکرێت لە چەوری گیانەوەر بە دووربن.
٢-کاربۆهیدرات: ٤٥-٦٥٪ لە ووزەی بەدەست هاتوو لە خۆراک با لە کاربۆهیدراتەوە بێت و هەول بدرێت کاربۆهیدرات زۆر بخورێت و شەکرە سادەکان دەتوانن بەکاربهێنێت دوای ڕێکخستنی ژەمی ئەنسۆلین.
٣- پرۆتین: خۆراکی بەکارهاتوو بۆ ووزە دەرپەراندن (١٠-٣٥٪) پرۆتین بێت، حەز دەکرێت کەم پرۆتین بەکار بهێنین.
٤- ڕیشالی خۆراک (سەوزەو میوە) زۆر بەکاربهێنرێت.
٣/ وەرزش کردن:
وەرزش کردن سوودی تەندروستی زۆری هەیە:
أ- دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.
ب- نایەلێت مرۆڤ قەڵەو بێت.
ت- چەوری لە لەش کەم دەکاتەوە
ث- دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش
ج- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وەرزش کردن دەبێتە هۆی داگرتنی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن و چاک کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین.
ڕێکخراوی شەکرەی ئەمریکی (ADA) ڕێنمایی داوە کە وەرزش کردن بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک لە یەک هەفتەدا کە دابەش کرابێت بەلایەنی کەم بەسەر سێ ڕۆژدا یارمەتی کۆنترۆلکردنی شەکرە دەدات. دوو تێبینی گرنگ هەیە:
١- وەرزش کردن لەگەل ئەو هەموو سوودانەی کە هەیەتی هەندێک جار لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێتە هۆی دابەزین یان هەلسانی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دا، بۆ دوورکەوتنەوە لە هەلسان یان دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دا:
أ- نەخۆشی شەکرە لە جۆری I (شەکرەی منداڵان):
١- ئەگەر ویستت وەرزش بکەیت پشکنینی خوێن بۆ شەکرە لەپیش و لەکاتی و لەدوای وەرزش کردنەکە بۆخۆت بکە.
٢- وەرزش مەکە ئەگەر ڕێژەی شەکر لەناو خوێن زیاتر بوو لە (<٢٥٠mg/dl) وە ماددەی کیتۆن لە میز هەبوو.
٣- ئەگەر پشکنینی شەکرەکە کەمتربوو لە (١٠٠mg/dl)٥,٦mmol/dl ئەوا کاربۆهیدرات (خۆراک) وەربگرە پیش وەرزش کردن.
٤- لەکاتی وەرزش کردن پشکنینی خوێنی خۆت بۆ شەکرە بکەو کاربۆهیدرات بەکاربهێنە.
٥- بڕەی ژەمی ئەنسۆلین کەم بکەوە (بەگوێرەی ڕاهاتنت لە پێشوودا) پێش ئەوەی دەست بە وەرزش کردن بکەیت.
٦- فێری ئەوە ببە لەگەل وەرزش کردن باری تەندروستیت چۆن دەبێت و هەول بدە خۆراک زیاد بەکاربهێنیت بۆ (٢٤) کاتژمێر دوای وەرزش کردن.
ب- شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):

زۆر کەمتر لەگەڵ وەرزش کردن تووشی دابەزینی شەکرە دەبن تەنیا ئەوانە نەبن کە لەسەر شورنقەی ئەنسۆلینن.

٢- نەخۆشیەکانی دڵ زووتر لەوکەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەردەکەوێت، بۆیە ئەو کەسەی شەکرەی هەیەو دەیەوێت وەرزش خۆی پیشانی پزیشک بدات بەتایبەتی:

١- ئەگەر تەمەنی لە سەرووی ٣٥ سالی بوو.

٢- بۆماوەی زیاتر لە ١٥ سال بوو شەکرەی جۆری I (شەکرەی مندالان،) ی هەبوو یان زیاتر لە ١٠ ساڵ بوو شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران) ی هەبوو.

٣- ماکەکانی نەخۆشی شەکرەی لەسەر بەدیار کەوت بوو.

٤- هۆکاری یارمەتیدەری تری هەبوو بۆ تووش بوون بە نەخۆشی دڵ.

٥- کاردانەوەی شەکرەی لەسەر چاو هەبوو.

٦- نەخۆشیەکی موولوولە خوێنیەکانی هەبوو.

٧- تووشی قاچ سڕبوون دەهات و گۆدە گۆدە دەبوو.

دوورکەوتنەوە لە خواردنی شیرینی هەنگاوێکی گرنگە بۆ کۆنترۆلکردنی شەکرە



نەخۆشی شەکرە و چاو

د.نیشتیمان هاشم عبدالرحمان
دکتۆرا (بۆرد) لەنەخۆشیەکانی چاووچارەسەرکردنیان
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

*** ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاو چییە؟**

نەخۆشی شەکرە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ لەدەستدانی بینینی چاو لەجیهاندا، بەڵام ئێستا لەئەنجامی بەرەوپێشچوونی ڕێگاکانی خۆپاراستن و چارەسەرکردن دەتوانرێ ئاکامە خراپەکانی کەم بکرێتەوە و چارەسەر بکرێ.

١- لە گرنگترین ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی شەکرە لەسەر چاو ئەوەیە کە کاریگەری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر (تۆڕی چاو -الشبکیە).

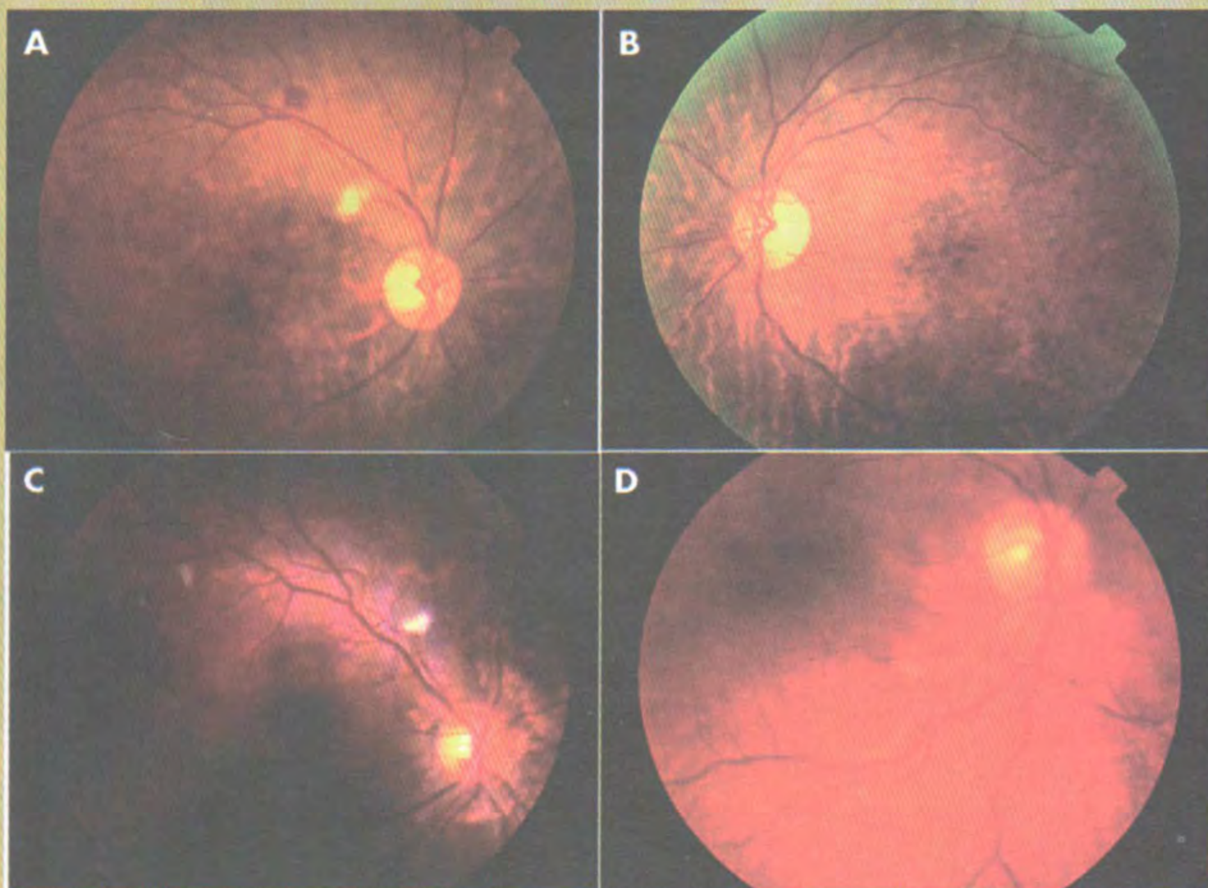
٢-هەروەها نەخۆشی شەکرە چەندین ئاکامی خراپی تری لەسەر چاو هەیە لەوانە زۆرتر تووشبوون بە نەخۆشی (الساد ـ ئاوی سپی) و (داء الزرقاء ـ ئاوی ڕەش) لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاترە وەک لەکەسانی تر.

٣-سەرەڕای کاریگەری نەخۆشی شەکرە لەسەر (الشبکیە ـ تۆڕی چاو) هەروەها عەدەسەی چاو، دەتوانێ کاریگەری لەو دەمارانە (الاعصاب) بکا کە بەرپرسە لە جوڵاندنی تۆپی چاو لەلای ئەو نەخۆشانەی کە ماوەیەکی دورودرێژە کۆنترۆڵکردنی جەستەی خۆیان بەچاکی پێ ناکرێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی (دوانە لە بینین ـ واتە شت بەدوو دەبینن) و هەروەها لەوانەیە (پێڵوی چاو ـ جفن العین) دابەزێ و نەتوانرێ بەرزی کاتەوە لەو چاوەی کەتووشی بووە (واتە ئەو چاوەی کەنەخۆش بووە)، ئەم جۆرە ئاکامە خراپەش دەتوانرێ چارەسەر بکرێ و جوڵەی چاو بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی لەدوای چەند مانگێکی کەم لەبەردەوام بوون لە کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە بەشێوەیەکی باش.

٤-لەوانەیە لەسەرەتای چارەسەرکردن گۆڕانکاری لە ماوەی بینینی ئەو کەسانە دروست بێ کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێن، ئەم حاڵەتەش زۆربەی جار کاتیەو پێویست بەچارەسەرکردن ناکا.

لەحاڵەتێکیش ئەگەر پێویست بە بەکارهێنانی عەینەکی پزیشکی بکا، باشتر وایە (فحص ـ پشکنین) ئەنجام بدرێ دوای جێگیربوونی ئاستی شەکرە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک.

هەلی تووشبوونی (الشبکیە ـ تۆڕی چاو) بەئاکامە خراپەکانی نەخۆشی شەکرە پەیوەندی بەزۆری ماوەی تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە هەیە، بەڵام نمرەی بەرزی شەکرە لەناو خوێن کاریگەری دەکاتە سەر ڕێژەی گۆڕانکاری لە (الشبکیە ـ تۆڕی چاو)، بەشێوەیەک کە ئەو نەخۆشانەی پارێزگاری لە ئاستێکی سروشتی شەکر لەخوێن دەکەن (الشبکیە ـ تۆڕی چاویان) کەمتر تووشی ئاکامە خراپەکان دەبێ بەبەراورد کردن لەگەڵ ئەو نەخۆشیانەی کە ڕێژەی شەکر لەخوێنیان بۆ ماوەیەکی دورودرێژ لە ئاستی



سروشتی بەرزترە.

تۆڕی چاویش ئەو شانەیەیە کە تۆپی چاو لەناوەوە دادەپۆشێ و هەروەها ئەو خانە هەستیانەی تێدایە کە وێنە بۆ دەماغ دەگوازرێتەوە، نەخۆشی شەکرە بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە مایەی بێ کەڵکبوون و زیان گەیاندن بەدیواری بوریەکانی خوێن (الاوعیە الدمویە-بۆڕی خوێن) یەی (الشبکیە - تۆڕی چاو) کە دەبێتە هۆی (ئیرتشاحات- چۆرینە وە)و نەزیف بوون(حوێن بەربوون) لەناو تۆپی چاو، دواتر وردە وردە گەشە دەکا بەهۆی پەیدابوونی یا دروستبوونی (أوعیە دمویە-بۆڕی خوێن)یەی ناسروشتی لەسەر (الشبکیە - تۆڕی چاو) ئەم (بۆڕی خوێن) لاوازە و لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی نەزیفی تر لە (الشبکیە - تۆڕی چاو) و (السائل الزجاجی - شلەی شوشەیی) ئەو شلەیەی کە بۆشایی ناوەی چاو پڕ دەکا، کە ئەمەش لەکۆتایی دەبێتە مایەی بێ کەڵکبوونی فراوانتر لەناو تۆپی چاو، کەئەمەش دەبێتە هۆکاری لەدەستدانی بینینی چاو بەشێوەیەکی کەم یا بەشێوەیەکی تەواو

نیشانەکانی تووشبوون چیە؟

لەزۆربەی کاتەکان لەسەرەتادا هیچ نیشانەیەک نیەو لەوانەیە هیچ گۆڕانێک لەهێزی بینین روو نەدا، تاکو نەخۆشیەکە دەگاتە قۆناغی پێشکەوتوو لە نەخۆشی شەکرە، دواتر نەخۆشەکە هەست بەلاوازی لەهێزی بینین دەکا کاتێک کە (ارتشاحات- چۆرینە وە) دەست بە بێ کەڵکبوون و زیان گەیاندن بەبینین لەتۆڕی چاو دەکاو لەوانەیە لەدەستدانی بینین واتە کوێربوون بەشێوەیەکی لەناکاو رووبدا لەئەنجامی نەزیفی زۆر لەتۆڕی چاو لەگەڵ (الجسم الزجاجی - لەشی شوشەیی چاو).

هەرچی سەبارەت بەنیشانەکانی ئاوی

سپیە ئەوەیە کە لاوازییە لەهێزی بینین لەئەنجامی لێڵکردنی عەدەسەی چاو، بەڵام لەکاتی روودانی (داء الزرقاء ـ ئاوی رەش) یان بەرزبوونەوەی فشاری چاو کە هۆکارە بۆ بێ کەڵکبوون و زیانگەیاندن بەدەماری بینین ئەوە نیشانەکانی زۆرەو جۆراو جۆرەو پێویستی بە دەستنیشانکردنە لەلایەن پزیشکی چاو.

چۆن دەستنیشانی ئاکامە خراپەکانی تۆڕی چاو

دەکرێ لەلای توشبووانی نەخۆشی شەکرەو

دۆزینەوەی بەزوویی پێش روودانی زیانگەیاندن بەتۆڕی چاو؟

زۆر پێویستە لەسەرەتادا پشکنین بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە بەشێوەیەکی خولی وەک ئەوەی ساڵانە بێ لەلایەن پزیشکی تایبەتی چاو بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی گۆڕانکاری لەتۆڕی چاو ئەنجام بدرێ، ئەم پشکنینەش پێویستی بە دانانی دڵۆپەیەک هەیە بۆ فراوانبوونی (بلبلەی چاو) بەمەبەستی پشکنینی تۆڕی چاو بەوردی.
هەروەها گرنگە ئەم پشکنینە خولیە بەشێوەیەکی رێکوپێک بێ و ماوە ماوە بێ، بەپێی دیاریکردنی پزیشکی پسپۆڕ بۆ دۆزینەوەی هەر گۆڕانکارییەکی ناسروشتی لەتۆڕی چاو لەقۆناغەکانی سەرەتادا.

چۆن دەتوانرێ چارەسەری ئاکامە خراپەکانی

تۆڕی چاو بکەین لەلای تووشبووانی نەخۆشی شەکرە؟

دەتوانرێ چارەسەری ئەو ئاکامە خراپانە بکرێ کە بەسەر تۆڕی چاو هاتووە بەهۆی پزیشکی نۆژداری پسپۆڕ لەچارەسەرکردنی نەخۆشی تۆڕی چاو، رێگای چارەسەکردنیش بەندە لەسەر (ارتشاحات-چۆرینە وە)ی دەوروبەری ناوەندی بینین بەهۆی تیشکی لێزەر ئەم تیشکە بریتیە لەروناکیەکی تایبەت و بەهێز کە بەهۆی ئامێرێکی تایبەتەوە ئاراستەی جێگاکانی (ارتشاحات-چۆرینە وە) دەکرێ بۆ زیانگەیاندن و لەناوبردنی و رێگەگرتن لەتەشەنەکردنی، هەروەها دەتوانرێ هەر بەهۆی تیشکی لێزەر چارەسەری (اوعیە دەمویە-بۆڕی خوێن) یەی ناسروشتی بکرێ کە لەوانەیە ببێتە هۆی نەزیفبوون. هەرچی سەبارەت بە نەزیفبوونی گەورەو ئەو زیانانەیە کە لەتۆڕی چاوو (السائل الزجاجی ـ شلەی شوشەیی) روو دەداو کە لەنێوانیاندا لەوانەیە بۆ (انفصال الشبکیە التلیفی ـ لێکجیابوونەوەی تۆڕی چاوی) ببات، ئەوە چارەسەرکردنی پێویستی بە لابردنی (السائل الزجاجی ـ شلەی شوشەیی) و نەزیفبوون و زیانەکانە، ئەمەش پێویستی بە بەکارهێنانی ئامێری پێشکەوتوو ورد هەیە لەلایەن نوژداری پسپۆڕ لە نەشتەرگەریی تۆڕی چاو و (السائل الزجاجی ـ شلەی شوشەیی)، کاتی ئەنجامدانی ئەم جۆرە نەشتەرگەریانەش بەندە بەباری تۆڕی چاو.

پزیشک



ئامۆژگاری گرنگ بۆ تووشبووانی نەخۆشی شەکرە؟

١- پاریزگاریکردن لەئاستی شەکر لەخوێن لە ئاستێکی نزیک لە ئاستی سروشتی خۆی، ئەمەش بەسەرپەرشتی پزیشکی پسپۆری هەناو ئەم ڕێگایەش تاکە ڕێگای گونجاوە بۆ خۆپاراستن لە ئاکام خراپەکانی نەخۆشی شەکرە.

٢- پابەندبوون بەپشکنین خولی ڕێکوپێک لەلایەن پزیشکی پسپۆری چاو، بۆ دڵنیابوون لە ساغی و سەلامەتی تۆڕی چاو، هەروەها پشکنینی فشاری چاو وشانەکانی تری چاو، ب بۆ پێدانی چارەسەر لەکاتێکی گونجاو زوو ئەگەر پێویست بکا.



نەخۆشی شەکرە لەبەناوساڵ کەوتووان وپیرەکان

د.پشتیوان مامە خدر
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەنا و دڵ
دکتۆرا (بۆرد) لەنەخۆشیەکان هەناو و دڵ
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

پیرەکان (نێرومێ) ئەوانەن کەتەمەنیان لە (٦٥) ساڵ زیاترە، وەلەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بەهۆی هۆشیاری دروستی وبوونی خزمەتی تەندروستی وزۆربوونی داوودەرمـــــان ڕێـژەیـەیـان لەجیهاندا زیادیکردووەومەزەندەدەکرێت ساڵی ٢٠٢٠ ز نزیکەی (٢٠٪) دانیشتووان لەسەرانسەری جیهانداپێکبهێنێت. شەکرە نەخۆشی بەتەمەن وبەساڵاکەوتووانە،نزیکەی (٢٠٪) لەوکەسانەی تەمەنیان لەنێوان(٦٥ – ٧٤ ساڵیە) تووشی شەکرە هاتوون وزیاتر لە (٤٠٪) لەوانەی تەمەنیان لەسەرووی (٨٠ساڵیە) تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون هەروەها (٢٥٪) لەبەساڵاچووان تووشی نارێکی وتێکچوونی شەکرەی لەتێری بوونە(IGT)کەمەترسی ماکەکانی شەکرەلەسەرموولوولە خوێنەگەورەکان زیاددەکات، ئەوکەسانەی کەپیرن ونەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاتر لەهاوتەمەنی خۆیان نەخۆش دەکەون.

نەخۆشی شەکرەی پیران چەند تایبەتمەندیەکی خۆی هەیە:

١. هەرچەند ڕێژەی تووشبوون بەشەکرە لەناوبەساڵاکەوتوان وپیران ڕوولەزیادبوونەبەلام هەمووکات بێ نیشانەیە.

٢. زۆربەی کات ئەوانە ماکی شەکرەی لەسەرموولوولە خوێنە بچووکەکان لەسەریان بەدیارکەوتووە چونکە ئەم جۆرەماکانە پەیوەندی بەماوەی تەمەنی شەکرەکەوە هەیە وئەمانەش ماوەیەکی زۆرە شەکرەیان هەیە.

٣. پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کەماکەکانی شەکرە لەسەر موولوولە خوێنە گەورەکان لەسەریان بەدیاردەکەوێت.

٤. لەکاتی دانانی چارەسەر ئەوەمان لەبیربێت: ئەم جۆرەنەخۆشانە چەندان نەخۆشی درێژخایەنیتریان لەگەڵ نەخۆشی شەکرە هەیە.

* نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە لەپیران:

أ. هەموو کات نەخۆشی شەکرە لەوتەمەنە بێنیشانەیە، پێویست دەکات دوای تەمەنی (٤٥ ساڵی) مرۆڤ هەر سێ ساڵ جارێک پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بۆ خۆی بکات.

ب. ئەگەر نیشانەی هەبێت ئەوا نیشانەی وەک: میزڕانەگرتن وبرمیزی ودابەزینی کێشی لەش واتە لاوا ز بوون و بێتاقەتی دەبێت.

ج. نیشانەی وەک: دابەزینی فشاری خوێن ولەهۆش خۆچوون (Confusion).

د. زوو تووشی بریندار بوون دەبێت وبرینی درەنگ چاکدەبێتەوە.

ه. خەمۆکی ولەبیرچوونەوەودڵەڕاوکێی دەبێت.

و. ئەگەر نەخۆشی شەکرەکە چاک کۆنترۆل نەکرێت نیشانەی ماکەکانی شەکرەی لەسەر نەخۆشەکە دەردەکەوێت، وەک: نۆرەی مێشک ونۆرەی دڵ.

• چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە لەپیران:

لەکاتی چارەسەرکردنی بەساڵاچووان تەندروستی گشتی تاکەکە هەڵدەسەنگرێت ودواتر پێویست دەکات رێژەی شەکرەکەی باش کۆنترۆل بکرێت ئەوە لەبیر نەکەین لەکاتی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە لەوتەمەنە زوو زوو تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناوخوێن دەبن،ئامانج لەچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەلەبەساڵاچووان بەگوێرەی کۆنفرانسی (٢٠٠٧) ی کەنەدی بۆشەکرە، بەمجۆرەیە:

١. (HbA١C) کەمتربێت لە ١٪ لەسەرووی ئاستی ئاسایی.

٢. ئاستی ڕێژەی شەکر لەناوخوێندا لەکاتی خورینی کەمتر بێت لە (١٤٠ mg / dl).

٣. ئاستی ڕێژەی شەکر دوای نانخواردن کەمتر بێت لە (١٨٠ mg / dl).



بەساڵاچووان لەکاتی وەرگرتنی چارەسەر زووزووتووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناوخوێن دەبن بۆیەپێویستەخۆیی وهەمووئەندامانی خێزانەکەی نیشانەکانی دابزینی شەکر لەناوخوێن بزانن. دابزینی شەکر زۆربەی کات بەهۆی یەک لەم هۆکارانە دەبێت:

١. وەرگرتنی دەرمان وخۆراک نەخواردن.
٢. هۆش لەخۆنەمان کەناتوانێت بزانێت واشەکرەکەی دادەبەزێت.
٣. زۆربەکارهێنانی هەمەجۆر دەرمان.
٤. دوورکەوتنەوە لەخەڵکی وحەزکردن لەتەنیایی.
٥. سست بوونی فەرمانەکانی گورچیلەوجگەر.
٦. بوونی نەخۆشیتر لەگەڵ شەکرە کەنیشانەی شەکر دابزینەکە بەهەڵە دیاریدەکرێت وبیرمان بۆنەخۆشیتر دەچێت وبیرمان بۆشەکرەناچێت وەک: خەمۆکی وخەوزڕان ونۆرەی دڵ ونۆرەی مێشک.

• هەنگاوەکانی چارەسەرکردن:

١- هۆشیارکردنەوەی خێزان وتاکەکە دەربارەی نەخۆشی شەکرە.
٢- ئەگەر نەخۆشەکە دوای پارێزیکردن ووەرزشکردن ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی زیاتر بوو لە (٢٠٠ mg / dl) ئەوا ئەو کات دەنک (حەب) ی چارەسەرکردنی شەکرەی دەردێتێ ئەگەر هەرکۆنترۆل نەبوو ئەو کات شورنقەی ئەنسۆلینی دەدرێتێ.
٣- ئەگەر ئەنسۆلین بۆنەخۆشەکە نووسرا ئەندامەکانی خێزانەکە لەنیشانەکانی دابەزینی شەکرە ئاگاداربکەوفێری چۆنیەتی چارەسەرکردنیان بکە.
٤- هەمووئامانج لەچارەسەرکردنی شەکرە لەپیران چارەسەرکردنی نیشانەکانە بەمەرجێ نەخۆشەکە تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکرلەناوخوێن نەبێت.
٥- ئەگەرنەخۆشەکە لەماڵەوە لەسەرجێگاکەوتبوو هەوڵبدرێت تابکرێت سۆندەی میزی بۆدانەنرێت بۆئەوەی دووربێت لەتووشبوون بەهەوکردن هەروەها گرنگی بەخاوێنی نەخۆشەکە بدرێت وەهەوڵ بدرێت ئاگایان لەنەخۆشەکەبێت تووشی هەوکردن وبرینداربوون وسۆتانەوەی پێست نەبێت.

سەرچاوەکان

1.Davidsons principles & practice of medicine،2010.
2. 5 minute clinical consult medicine، 2010.
3. Current medical diagnosis & treatment، 2009.
4. Guidline of treating diabetes، 2009.
5. Diabetes in Iraq، 2006.

نەخۆشی شەکرە لەمنداڵ ومێردمنداڵان

د.زاهیر تاهیر گەردی
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی منداڵان
بۆرد(دکتۆرا) لەنەخۆشیەکانی منداڵان

نەخۆشی شەکرەلەمنداڵان بەزۆری لەوجۆرەن کەپشت دەبەستن بە شورنقەی ئەنسۆلین (شەکرەی جۆری ا)کەلەئەنجامی لەخۆوەتێکشکانی خانەکانی (B-Cell) لە پەنکریاس دەبێتەهۆی نەبوونی ئەنسۆلین،شەکرەلەم چەندساڵەی دوایی لەئەنجامی زیادبوونی ڕێژەی مێردمنداڵی قەڵەو شەکرەی جۆری دووەم لەناومێردمنداڵان زیادیکردووە، زۆر دەگمەنە لەناو منداڵ و مێردمنداڵان جۆرێکی شەکرە کە لە ئەنجامی هۆکاری بۆماوەیی (بۆماوەی زاڵیەتی) لە منداڵان ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی تێکچوونی فرمانەکانی خانەکانی (B-cell)، هەندێک منداڵیتر تووشی شەکرە دەبن دوای نەخۆشیەکیتر وەک نەخۆشیەکانی پەنکریاس و نەخۆشی کوێرە ڕژینەکان و وەرگرتنی دەرمان و هەوکردنی زگماکی و نەخۆشیە زگماکیەکان، ئەو منداڵانە بەگوێرەی ئەو میکانیزمەی شەکرەی دروست کردووە چارەسەر دەکرێت نەخۆشی شەکرە لە منداڵان تەنیا (٤-٦٪) هەمووی نەخۆشیەکانی شەکرە پێکدێنێت.

• **شەکرەی جۆری ا**: ئەو منداڵانەی تووشی ئەم جۆرەی شەکرە دێت هەموو کات بێنیشانەن و لەناکاو دەردەچێ کە ئاستی ڕێژەی شەکری لەناو خوێن زیادە یان نیشانەی زیادبوونی ڕێژەی شەکرەی هەیە یان ئەوکاتە دەستنیشان دەکرێت کە تووشی یەک لەماکە لەناوەکانی شەکرە بوون (Keto acidosis) یان تووشی زۆر میزکردن و دەم ووشک بوونیان دەبێت و زۆر میزکردن و برمیزی و شەو میز بەخۆداکردنیان دەبێت، هەندێک جار دابەزینی کێشی لەشی دەبێت لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی خواردنی زۆرە، کاتێ تووشی هەوکردنەکی لەناکاو دێت و ڕێژەی شەکرەکەی زیاد دەبێت، دوای چاک بوونەوە لێ ی دەکۆلینەوە و ئەوکات دەستنیشان دەکرێت منداڵەکە شەکرەی هەیە یان نیەتی:

• ڕێبەری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ دەستنیشانکردنی شەکرەی منداڵان:

• نیشانەی شەکرەی هەبێت (وەک زۆر میزکردن، دەم ووشک بوون یان دابەزینی کێشی لەش) لەگەڵ:

أ- ئاستی ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن یەکسان یان زیاتر بێت لە (<١١،١mmol/l) <٢٠٠mg/dl.

ب- ئاستی ڕێژەی شەکر لە خورینی (دوای هەشت سەعات) یەکسان یان زیاتر بێت لە (<٧،٠mmol/l) < ١٢٦mg/dl.

ت- پشکنینی دانی شەکر بەدەم (OGTT) و دوای دوو سەعات ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن یەکسان یان زیاتر بێت لە (١١،١mmol/l) <٢٠٠mg/dl.

• چارەسەرکردن: چارەسەرکردن چەند

خالێک دەگرێتەوە کە پیویست دەکات منداڵەکەو خانەوادەکەی لێ هۆشیار بکرێتەوە:

١- پێدانی ئەنسۆلین: بە ژەمی ٠,٥unit/kg/day یان ١,٠unit/kg/day. خێزان دەربارەی چۆنیەتی پێدانی ئەنسۆلین و ژمارەی ژەمەکان و کاتیان و خۆراک و بەکارهێنانی ئەنسۆلین و نیشانەکانی دابەزینی شەکرو بەرزبوونەوەی شەکر ئاگادار بکرێنەوە.

٢- چاودێری کردن: رۆژانە پێویست دەکات سێ ژەمە پێش نان خواردن لەگەڵ کاتی خەوتنان پشکنینی شەکر بە ئامێری پێوانی شەکرە بکرێت بەڵام کاتێ نەخۆشی یەک دەگرێت ئەوا پیویستە چەندان جار بۆی بکرێت، هەموو ئامانج ئاستی ڕێژەی شەکر لە نێوان (٧٠-١٢٠mg/dl) لە پێش نان، وە (٨٠-١٥٠mg/dl) دوای یەک سەعات دوای نان خواردن، ئەگەر دەرەنجامی زۆر منداڵەکە تووشی دابەزینی شەکرە دەبوو یان ئاستی ڕێژەی شەکر زیاتر بوو لە ٢٠٠mg/dl ئەوا پێویست دەکات ڕاوێژی پزیشکی پسپۆری لێ وەربگیرێ هەروەها پێویستە خێزانەکە فێری چۆنیەتی پێوانی ماددەی کیتۆنی لە میز بکرێت.



٣- خۆراک: هیچ پێویست ناکات گۆڕان له خۆراکی منداڵ و مێردمنداڵ بکرێت بەڵکو هەر ئەو خواردنە وەربگیرێت کە پێ ی دەووترێت خۆراکی دروست کە پێکدێت لە کاربۆهیدرات ٥٠٪ پرۆتین ٢٠٪ وە چەوری ٣٠٪، بەجۆرێک کە ووزەی پێویست بۆ زیندەچالاکییەکان بەدەست بێنێت وە بەم شێوەیە ئەژمار دەکرێت: ووزەی پێویست= =١٠٠+١٠٠ (تەمەن ٣ سال تا ١٢ سال)، پێویستە خۆراک بە جۆرێک رێک بخرێت تا ئەو بڕەی سەرەوە ووزە بەگوێرەی پێویستی منداڵ و مێردمنداڵەکە بدات.

٤- وەرزش کردن: وەرزش کردن دەوری دەبێت لە باش کۆنترۆلکردنی شەکرەکەو زیاتربوونی بڕوا بەخۆبوونی منداڵەکە، هەندێک جار پێویست دەکات ژەمی ئەنسۆلین پێش وەرزش کردن کەم بکرێتەوە یان دوای وەرزش کردن منداڵەکە خواردنی زیاتر بخوات.

٥- هۆشیارکردنەوە: هۆشیارکردنەوەی خێزانەکەو منداڵەکە دەربارەی نەخۆشیەکە کە دەتوانرێ چارەسەر بکرێت، هەروەها فێرکردنیان چۆن شورنقەی ئەنسۆلین پێ دەدەن چۆن ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دەپیورێت و گرنگیەکەی و هەروەها ئەو منداڵانەی کە تازە دەستنیشان دەکرێت لە نەخۆشخانە پێویستە بخەوێنرێت بەڵام ئەگەر خێزانەکە نەیان ویست بخەون لە نەخۆشخانە ئەوا لەماڵەوە دەخرێتە سەر ئەنسۆلین (ئەگەر ڕێژەی شەکر کەمتر بوو لە ٨٠mg/dl یان زیاتر بوو لە ٢٦٠mg/dl ئەوا یەکسەر پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە بەڵام ئەگەر ئاوا نەبوو ئەوا دوای هەفتەیەک پێویستە سەردانی پزیشک بکەنەوە و دواتر دوای دوو هەفتە، یەک مانگ ئینجا هەر دوو تا سێ مانگ جارێک دەبینرێت.

٦- پێویستە باووک و دایک فێری چۆنیەتی بەکارهێنانی ڤیالی گلوکاگۆن کە بۆ چارەسەرکردنی دابەزینی شەکر بەکاردێت بزانن و هەروەها بزانن و چۆن و کەی بەکاردێت، دەرزی گلوکاگۆن بەشێوەی تۆز هەیە کە دەگیرێتەوە و بڕی ١mg لەزۆر منداڵان ژەمی ٠,٥mg بۆ چارەسەرکردنی دابەزینی شەکر بەکاردێت بەڵام ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵ کەمترە بە ژەمی ٠,٢٥mg/dl بۆ چارەسەرکردن دەدرێت، دایک و باوک پێویستە بزانن چۆن ڕێژەی شەکر لەناو خوێن وەردەگرن و هەروەها چۆن پشکنینی ماددەی کیتۆن لەناو میز دەکەن.

• چاودێری درێژخایەن:

١- هەرمنداڵێک (نەخۆشی جۆری ا) ی هەبێت پێویست دەکات هەر سێ مانگ جارێک سەردانی پزیشک بکات.

٢- هەر سێ مانگ جارێک پشکنینی HbA١c بۆ بکرێت، هەول بدرێت کەمتر بێت لە ٨٪.

٣- پشکنینی چاو ساڵانە بۆ ئەو منداڵانە بکرێت کە بالق بوون یات تەمەنیان لەسەرووی (١٠) سالیەوەیە.

٤- پزیشک فشاری خوێن و چەوری ناو خوێن و تەندروستی گشتی منداڵەکە بپشکنین.

٥- کاتێ منداڵەکە باڵق بوو ئەگەر جگەرەی دەکێشا هەول بدرێت مەترسی جگەرە

کێشانی بۆ روون بکرێتەوە.

٦- زۆرجـــار دوای دەســـت پێکردنی ئەنسۆلین، خانەکانی پەنکریاس توانای رژانی ئەنسۆلینی زیاتر دەبێت و بەمەش کەمتر پێویست بە دەرزی ئەنسۆلین دەبێت ئەگەر منداڵێک لەسەر ئەنسۆلین بوو ئاستی رێژەی شەکرەکەی کەمتر بوو لە ٧٠mg/dl یان هەندێک جار زیاتر بوو لە >/١٥٠mg dl ئەوا پێویست دەکات بەژەمی ئەنسۆلین دابچیتەوە.

• شەکرەی جۆری II: نزیکەی ٨٪ تا ٤٦٪ لەو شەکرەی کە لە منداڵان روودەدات بریتی یە لەشەکرەی جۆری دووەم، هەموو کات ئەو منداڵانە قەڵەون و لۆچی پێستیان هەیەو گرنی گرنی یە (Aconthosis Nigricon)، ئەو منداڵانەی رێژەی شەکریان لەناو خوێن زۆرە بەڵام نیشانەیان نیە یان شەکرەیان لەمیزدا هەیە یان کاتێ پزیشک پشکنین بۆ منداڵێک دەکات و دەردەچێت کە شـەکرەی هەیە، کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی هۆشداری داوە کە:

١- پشکنینی شەکرە بۆ ئەو منداڵانە بکرێت کە تەمەنیان لە دەساڵ زیاترەو نیشانەی زیادبوونی رێژەی شەکرەیان لەناوخوێن دا هەیە.

٢- لە خانەوادەکەیان نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان ئامادەباشی بۆماوەیی تێدایە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، پشکنینی رێـژەی شەکر لەناو خوێن دا بۆ بکرێت، ئەوانە پێویست دەکات هەر دوو ساڵ جارێک پشکنینی شەکرە لەکاتی خورینی (FBS) بۆ خۆیان بکەن.

• چـارەسـەرکـردن: چـارەسـەرکـردن بە دابەزینی کێشی لەش و وەرزش کردن و





پارێزی کردن دەبێت بەڵام ئەگەر سوودی نەبوو، منداڵەکە هاتب بوو ڕێژەی شەکرەکە لەناو خوێن زیاتر بوو لە ‎>۳۰۰mg/dl‎ یان تووشی ماکی لەناکاو ببوو ئەوا پێویستی بە شورنقەی ئەنسۆلین دەبێت، بەڵام ئەگەر باری تەندروستی باش بوو ئەوکات پشت دەبەستێت بە دەنـگ (حـەب) و باشترین حەب (حەبی گلوکوفیج)،بەڵام ئەگەر لەگەل حەب و پارێزیکردن شەکرەکە کۆنترۆل نەبوو ئەوکات وورده وورده ژەمی دەرمانەکەی بۆ زیاد دەکەین ئەگەر دوای (۳-٦ مانگ) شەکرەکە کۆنترۆل نەکرا دەرمانی تری دەدرێتێ یان شورنقەی ئەنسۆلینی دەدرێتێ.

• ڕێنمایی گشتی:

١- هەرسێ مانگ جارێک منداڵەکە ببینرێت.
٢- ڕێژەی شەکرەکە لەناو خوێن ڕۆژی یەک جار یان دووجار وەربگیرێت.
٣- هەرسێ مانگ جارێک ‎HbA١c‎.
٤- ساڵانە ڕێژەی چەوری ناو خوێن بزانرێت.
٥- ساڵانە چاو بپشکینرێ
٦- فشاری خوێن و قاچ و پێ بپشکنرێ و ئەگەر فشاری خوێنی بەرزبوو چارەسەری بۆ دابنرێ و ئەگەر قاچ و پێ یەکانی تووشی ووشک بوونەوە یان برینداربوون ببوون چارەسەر بکرێت.

شەکرەی منداڵان ئەنسۆلین بۆ چارەسەری بەکاردێت

سەرچاوە:

1- Harrison`s Principles and practice of medicine 2008
2- Conn`s current theropy،2004
3- Medicine، 2005
4- 5 minute clinical consult medicine، 2010

نەخۆشی شەکرەونەخۆشی دەم وددانەکان

د.مؤيد امين ابراهيم
پسپۆڕی چاندنی ددان و پارێزگاریکردنی ددانەکان



نەخۆشی شەکرە نەخۆشیەکی کوێرە ڕژێنەکانەوزۆرباوەونزیکەی ٢٢٠ ملیۆن کەسی تووشبوو بەو نەخۆشیە هەیە لەسەرانسەری جیهانداو پێشبینی زۆربوونی هەیە لە ئایندەیەکی نزیکدا بە هۆی ئەو جۆرە ژیانەی خەلک تێیکەووتوون و ساڵانە نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە ٤٠٠٠٠کەس ودووجۆری هەیە:

١. شەکرەی مندالان: کە لەخوار تەمەنی ٤٠ ساڵی تووشی مرۆڤ دێت بەهۆی نەبوونی ئەنسۆلین.

٢. شەکرەی گەوران: کە تووشی ئەوانە دەبێت کەقەلەون وتەمەنیان لە سەرووی ٤٠ سالیە.

کاردانەوەی نەخۆشی شەکرە لەسەر دەم وددانەکان:

دەم لە ناوپۆشە شانەی ماسولکەیی گەورە پێکدێت کەبەهۆی ئەنسۆلین سوود لەشەکرەی ناو خوێن وەردەگرێت بۆ جێبەجێکردنی فەرمانەکانی لە خۆنوێکردنەوەوبەرگریکردن وڕژاندنی لیک بۆ یارمەتیدانی هەرسکردن وپارێزگاریکردن لە ددانەکان. کاتێک مرۆڤ تووشی نەخۆشی شەکرەدەبێت وڕێژەی شەکرەی لەناو خوێن زۆردەبێت ودەبێتە هۆی گۆڕانکاری لەموولوولە خوێنە ووردەکان و سوود لەو شەکرە زیادە نابینێت وشانەکان تووشی کاردانەوەی زیادبوونی شەکرە دێن:

١. کەمی بەرگری شانەکان بۆ میکرۆب ئەمەش وادەکات پدوەکان زۆرتر تووشی هەوکردن



بێن ودرەنگتر چاکببنەوە.

٢. هەوکردنی لەناکاووبەردەوام ودرێژخایەنی شانەکانی دەوری ددانەکان دروستبوونی کێم بەبەردەوامی ولەئەنجامدا لەقبوونیان وکەوتنیان.

٣. درەنگ چاکبوونەوەی برین وهەکردنەکانی ڕووکەشەشانەکانی ناوپۆشی دەم وپدوەکان.

٤. هەستکردن بە سۆتانەوەی ڕووکەشەشانەی ناوپۆشی دەم و زمان.

٥. بۆگەنی بوونی بۆنی ناودەم بەتایبەتی لەو جۆرەی کەبەشەکرەی منداڵان ناسراوە.

٦. زۆربوونی کلۆربوونی ددانەکان بە هۆی کەمی لیک و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لە لیک.

خۆپاراستن لە ماکەکانی شەکرە لەسەر دەم وددانەکان:

١. چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە.

٢. گرنگیدان بە خاوێنی و تەندروستی ددانەکان بە شووشتنیان وخاوێنکردنەوەیان.

٣. ساڵانە دەم وددان بشکنرێت و واباشە ساڵی دووجار سەردانی پزیشکی ددان بکەین.

٤. لەناوبردنی سەرچاوەی میکرۆب بە خاوێنکردنەوەی ئەو ددانانەی کە کلۆربوون وپڕکردنەوەیان یان دەرهێنانیان.

٥. ئەگەر ددان کلۆربوون وبڕینی دەماری بۆکراو وزانرا ددانەکە سوودی نەماوە ئەوا زوو چارەسەر بکرێت.

چۆنیەتی چاودێریکردنی نەخۆشێکی شەکرە پێش نەشتەرگەری بۆ دەم وددانەکان:

دەتوانرێت نەشتەرگەری دەم وددانەکان بۆ نەخۆشێک بکرێت کەشەکرەی هەبێت بەمەرجێک ماکی وەک نەخۆشی دڵ ونەخۆشی موولوولە خوێنیەکان ونەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی نەبێت وهەموو کات پێویست دەکات ڕێژەی لەنێوان (٧٠ – ٢٠٠ مگم) بێت، لەشەکرەی جۆری گەوران ئەنسۆلین دوای ڕاوێژی پزیشکی هەناودەدرێت بەنەخۆشەکەودوای نەشتەرگەرییەکە ئەگەر مەترسی هەوکردنی هەبوو ئەوا دەرمانی دژەزیندەگی دەدرێتێ هەرچی شەکرەی جۆری منداڵانە ئەوا بڕی زیاتری لە ئەنسۆلین دەدرێتێ ووباشە لەکاتی سازدانی نەشتەرگەرییەکە کوپێکی شەربەت یان شیرینی لەوێ هەبێت نەوەک نەخۆشەکە تووشی دابەزینی شەکرە بێت وە جاری واهەیە نەخۆشەکە پێویستی بە خەواندن دەبێت لەنەخۆشخانە. دواتر چاک ڕێکخستنی دەرمانەکان بۆ تەواو کۆنترۆلکردنی شەکرەوپارێزیکردن خۆپاراستن لە بەدەرکەوتنی ماکەکانی شەکرە لەسەر دەم وددانەکان وهەموو لەش گرنگترین هەنگاوە.

سەرچاوە:

James W Little، Donald A، Craig S، Nelson L; Dental Management of the Medically Compromised Patient، 7th Ed.



هەوکردنی شانەکانی دەوری ددان